

Управление образования администрации Нижнеломовского
района Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического
совета Протокол
№10 от
30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 159 от 30.08.2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Туризм»

Для детей 5-6 классов
Срок реализации 1 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности в кружке «Туризм» 6-7 класс разработана с целью реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учетом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на изучение курса в кружке «Юный путешественник» 6-7 класс отводится 68 часов, исходя из 1-го часа занятий в неделю, рассчитано на два года.

Цели

- формирование всесторонне развитой личности;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности.

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
- воспитывать патриотизм
- развивать физическую и психическую выносливость;
- научить ориентироваться на незнакомой местности
- научить составлять простейшие схемы маршрутов
- овладеть умением по оказанию само – и взаимопомощи
- научить технике пешего туризма

Планируемые результаты освоения курса

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- владеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзаком.

Обучающийся получит возможность научиться:

- умениям и навыкам, способам ориентирования на местности и элементарным правилам выживания в природе;
- понимать значение занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.

Содержание курса

Введение (1 ч)

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ

Первоначальные сведения о туризме (3 ч)

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.

Ориентирование (6 ч)

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.

Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Узлы и специальное снаряжение в туризме (13 ч)

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.

Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный.

Узлы и их применение в туризме. Узлы: шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.

Бивачные работы и подготовка туристической группы (9 ч)

Определение места для бивака и организация бивачных работ.

Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.

Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Безопасность и туризм (6 ч)

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Правила подачи сигналов бедствия.

Определение погодных условий до и во время проведения похода.

Питание в походе (7 ч)

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Обеспечение группы продуктами питания в походе.

Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.

Подготовка к походу и обеспечение безопасности в походе (10 ч)

Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения.

Подготовка снаряжения.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Первая медицинская помощь в природных условиях.

Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.

Подведение итогов и совместные походы выходного дня (13 ч)

Итоговое занятие.

Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1
3-4	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2
5-6	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2
7-8	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2
9-10	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2
11-13	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	3
14-16	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	3
17-19	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	3
20	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и	1

	основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	
21	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1
22	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1
23	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	1
24	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1
25-26	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	2
27-28	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2
29	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1
30-31	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	2
32	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1
33-34	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2
35-36	Правила подачи сигналов бедствия	2
37-38	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2
39	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	1
40-41	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2
42-43	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2
44-45	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2
46-47	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2
48	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1
49-52	Первая медицинская помощь в природных условиях	4
53-55	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	3
56	Итоговое занятие	1
57-68	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма,	12

	сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	
	Итого	68

Календарно- тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата план	Дата факт
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	1			
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	1			
3-4	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2	1	1		
5-6	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2		2		
7-8	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	1	1		
9-10	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2		
11-13	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	3	1	2		
14-16	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	3	1	2		
17-19	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	3	1	2		
20	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	1	1			
21	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1	1			
22	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1	1			
23	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	1	1			
24	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1			
25-26	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря	2		2		

27-28	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	1	1		
29	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1		1		
30-31	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	1	1		
32	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1	1			
33-34	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2			
35-36	Правила подачи сигналов бедствия	2		2		
37-38	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2		2		
39	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	1	1			
40-41	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2		2		
42-43	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2		2		
44-45	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2		2		
46-47	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2	1	1		
48	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1			
49-52	Первая медицинская помощь в природных условиях	4	1	3		
53-55	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	3	3			
56	Итоговое занятие	1	1			
57-68	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	12		12		
	Итого	68	23	45		