

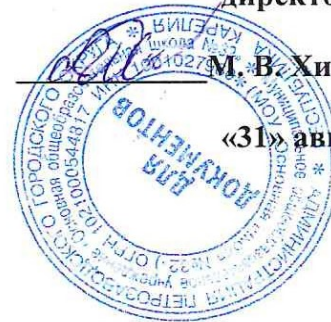
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
"Основная общеобразовательная школа № 32»

Принята на
заседании педагогического
совета школы
«31» августа 2022г.

Утверждена
директором школы

М. В. Хиновой

«31» августа 2022г.



Рабочая программа
Основы туризма и краеведения

Пояснительная записка

Общая характеристика курса

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами туризма. Большой воспитательный потенциал спорта и туризма во многом связан с меньшей формализацией работы туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для ребенка подвижных занятий; с неформальным характером общения детей в туристских группах и т.п.

Цель курса: Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности.

Задачи:

- воспитывать бережное отношение к природе;
- формировать самостоятельность
- воспитывать патриотизм
- воспитывать чувство коллективизма.
- развивать память и внимание;
- развивать лидерские, волевые качества;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение
- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
- вовлекать ребят в поисково-исследовательскую деятельность;
- научить ориентироваться на незнакомой местности
- научить составлять простейшие схемы маршрутов
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения
- овладению умений по оказанию само – и взаимопомощи
- научить технике пешего туризма
- научить навыкам спортивного ориентирования

Место курса в учебном плане

Согласно плану внеурочной деятельности школы на изучение курса «Основы туризма и краеведения» в седьмом классе отводится 1 час в неделю, т.е. по 35 часов в год

Основные формы организации учебных занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, поход выходного дня, туристический поход

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни, признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации.

Ценность истины как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни.

Ценность гражданственности, осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма, одного из проявлений духовной зрелости человека, выражающегося в любви к России, народу, малой родине.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный)
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах .

Предметные

Учащиеся научатся:

- 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.

Содержание курса

Вводное занятие (1 час) Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

Поход-знакомство (4 часа). Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

Быт юного туриста (3 часа). Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Виды костров. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

Кухня юного туриста (2 часа). Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и

канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Песни юного туриста (1 час). Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

Природа и легенды родного края (3 часа).

Ориентирование на местности (3 часа). Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Топография (3 часа). Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

Туристские узлы и их назначение (2 часа). Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

Преодоление препятствий (3 часа). Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

Туристские игры (2 часа). Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

Туристская стенгазета (1 час). Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

Природоохранные акции (2 часа). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

Поход выходного дня (4 часа). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	1	Понимать значение правил ведения здорового образа жизни, основных нормах гигиены. Понимать пользу физической активности (различные формы). Проявлять интерес к предпоходной подготовке к походу. Осознание своего места в детском коллектив.
2-5	Поход - знакомство	4	Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены. Знать содержимое Аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода собирать материал для гербария и делать зарисовки родной природы.
7-9	Быт юного туриста	3	Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.

10-11	Кухня юного туриста	2	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды. Под руководством руководителя готовить пищу на костре.
			Ситуационная игра «Туристическое кафе». С помощью руководителя готовить фито напитки по традиционным рецептам. Объяснять свое отношение к природе, понимать способы защиты природы, ценить дары природы, использовать лекарственные травы для приготовления тонизирующих напитков. Знать съедобные грибы и ягоды, С помощью руководителя разрабатывать блюда из грибов и ягод.
12	Песни юного туриста	1	Знать слова и исполнять туристические песни.
13-15	Природа и легенды родного края	3	Знать особенности местности родного края, животный и растительный мир. Историю родного края.
16-18	Ориентирование на местности	3	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.
19-21	Топография	3	Узнавать топографические знаки, игра «Топографическое лото».
22-23	Туристские узлы и их назначение	2	Уметь вязать простые узлы.
24-26	Преодоление препятствий	3	Уметь лазить и перелезать оказывать помощь-страховку товарищу, знать виды препятствий и правила их преодоления.

27-28	Туристские игры	2	Уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.
29-30	Природоохранные акции	2.	Уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
31	Подготовка и выпуск стенгазеты.		Участвовать в совместной подготовке, изготовлении и презентации стенных газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря. Разрабатывать темы стенгазет. Участвовать в презентации стенгазеты и фотовыставки.
32-35	Походы выходного дня	4	Применять на практике теоретические знания, в походных условиях. Преодоление туристического маршрута.
	Итого за год: 35 часа		

Описание материально-технического обеспечения

- кабинет для проведения аудиторных занятий,
- спортивный зал,
- площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- палатки туристские,
- рюкзаки туристские,
- коврики туристские,
- компасы,
- топографические и спортивные карты местности,
- веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины,

- материалы для художественно-оформительских работ.

Литература:

1. Справочник туриста, автор Ю. А. Штюмер, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
2. Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
3. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский – М. 1996
4. Андреев Н. В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
5. Антропов К., Расторгуев В. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
6. Бардин К. В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981
7. Богданов М. Я., Краковяк Г. М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
8. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990
9. Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
10. Константинов Ю. С. Туристические слёты и соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ 2000