

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования городского округа "Город Чита"

МБОУ "Многопрофильная гимназия №12"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель кафедры
естественных наук

Никитина Е.И.
Пр. № 6 от «29» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Довгаль Г.П.
Пр. №238/1
от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
“ Азимут” (школа туризма)
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 1 год (5-6 класс)**

Чита 2024

**Ты вспоминаешь не страну большую,
какую ты изъездил и узнал.**

**Ты вспоминаешь Родину – такую,
какой её ты в детстве увидал.**

К. Симонов.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.

Рабочая программа «Туризм и выживание» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм некоторых школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности обучающихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для обучающихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство обучающихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей

мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Главная задача программы «Туризм и выживание» — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, окружающим миром, природоведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна. Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий туристическим альпинизмом или велосипедным туризмом.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Программа направлена на решение **следующих задач:**

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
 - формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

В программе используются следующие **принципы и подходы.**

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Метод проектов.
2. Поисково-исследовательский метод.
3. Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитана на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Режим работы туристского кружка «Азимут» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раз в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в 2 месяца организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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;

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.
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

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;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «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 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, самодетельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в пеших походах, двухдневных походах,

3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения (Начальный этап, 34 ч, 1ч в неделю)

Туризм и его история (2 часа)

Определение понятия «Туризм». Виды туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Экстремальные виды спорта. История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

Правила поведения юных туристов. Техника безопасности (2 часа)

Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями. Встреча с дикими животными.

Ориентирование на местности. Топография (6 часов).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика.

Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Снаряжение (4 часа)

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности

«реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Туристический лагерь (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Пища и ее приготовление (3 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Движение по маршруту (4 часов)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культурорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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.
 Взаимоотношения с местным населением.

Краеведение (5 часов)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения (Начальный этап)

| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | В том числе | |
|--------|--|--------------|---------------|--------------|
| | | | Теоретические | Практические |
| 1 | Туризм и его история. | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила поведения юных туристов. Техника безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Ориентирование | 6 | 3 | 3 |
| 4 | Снаряжение. | 4 | 3 | 1 |
| 5 | Туристический лагерь. | 4 | 3 | 1 |
| 6 | Подготовка к выходу. | 4 | 4 | - |
| 6 | Пища и ее приготовление. | 3 | 3 | - |
| 7 | Движение по маршруту. | 4 | 3 | 1 |
| 8 | Краеведение. | 5 | 4 | 1 |
| Итого: | | 34 | 29 | 5 |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Азимут»

I год обучения (Начальный этап) – 34 часа

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------|
| 1 | Вводное занятие. Что такое туризм и какой он бывает. | 1 | |
| 2 | История возникновения и развития туризма. | 1 | |
| 3 | Достижения великих туристов и путешественников. | 1 | |
| 4 | <i>Учебный выход.</i> Правила поведения юных туристов. Техника безопасности. | 1 | |
| 5 | <i>Учебный выход.</i> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. | 1 | |
| 6 | <i>Учебный выход.</i> Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. | 1 | |
| 7 | <i>Учебный выход.</i> Основные правила движения группы на маршруте. | 1 | |
| 8 | Правила поведения юных туристов. Встреча с людьми. | 1 | |
| 9 | Правила поведения юных туристов. Встреча с дикими животными. | 1 | |
| 10 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 1 | |
| 11 | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. | 1 | |
| 12 | Уход за снаряжением. | 1 | |
| 13 | Основные требования к месту привала и бивака. | 1 | |
| 14 | Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. | 1 | |
| 15 | Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. | 1 | |
| 16 | Порядок подготовки к походу. | 1 | |
| 17 | Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. | 1 | |
| 18 | Изучение района похода. Составление плана-графика движения. | 1 | |
| 19 | Подготовка снаряжения. | 1 | |
| 20 | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. | 1 | |
| 21 | Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. | 1 | |
| 22 | Приготовление на костре каши и супа из концентратов. | 1 | |
| 23 | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. | 1 | |
| 24 | Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. | 1 | |
| 25 | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. | 1 | |
| 26 | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. | 1 | |
| 27 | Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. | 1 | |
| 28 | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. | 1 | |
| 29 | Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | и своего края | | |
| 30 | Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края | 1 | |
| 31 | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений | 1 | |
| 32 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 1 | |
| 33 | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. | 1 | |
| 34 | Подведение итогов. Представление презентаций и докладов. | 1 | |