

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
(МБОУ «СОШ № 9»)**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 9»  
(протокол от 29.08.2022 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБОУ «СОШ № 9»  
от 30.08.2022 года № 01-04-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Основы туризма»

(срок реализации 1 год)

**Разработала:**

педагог внеурочной деятельности

Лизунов А.С.

г.Ханты-Мансийск, 2022 год

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» для обучающихся 10 класса разработана на основе примерной программы внеурочной туристско-краеведческой деятельности (Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов — М.: Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам), рекомендованной Министерством образования и науки РФ и основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 9».

Данная программа рассчитана на 68 часов в год (2 ч в неделю).

### **Планируемые результаты изучения курса**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах

отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Планируемые результаты. По окончании курса внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся узнают:

основные этапы истории туризма;

основные виды туризма;

историю своей школы, её традиции;

основные вехи истории родного края;

азбуку туристско-краеведческой деятельности;

правила поведения в музеях и других общественных местах;

основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;

основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

основные виды растительного и животного мира своего края;

способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся получают возможность узнать/познакомиться:

основные социальные функции туризма и краеведения;

ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;

жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;

с методикой проведения поисково-исследовательской работы;  
правила оформления краеведческого исследования;  
Обучающиеся научатся:  
общаться с людьми;  
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;  
соблюдать правила личной гигиены;  
овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;  
выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;  
владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

Обучающиеся получат возможность научиться:  
вести исследовательские краеведческие записи;  
составлять справочную картотеку;  
выступать с докладами  
работать с научно-популярной литературой;  
ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;  
рисовать планы местности;  
владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

инициативность;  
аккуратность;  
коммуникабельность;  
целеустремлённость;  
самокритичность;  
творческая активность;  
способностью к оказанию взаимопомощи;  
самостоятельность;  
исполнительность;  
способностью к взаимодействию в команде;  
физическая активность;  
выносливость;  
упорством в достижении поставленных целей;  
уважением к старшим, родителям, семейным традициям;  
милосердием, заботой о старших и младших;  
экологическая культура;  
любовью к своей малой родине;  
трудолюбие.

#### **Краеведческие навыки и умения:**

В экскурсиях, туристских прогулках и походах по родному краю запоминает, вспоминает, перечисляет и называет самые достопримечательные места своего района, зеленой зоны и достаточно подробно их характеризует словесно, описывает.

На туристской прогулке, в походе по своему району, ближайшей зеленой зоне или после возвращения, в школу рисует или изображает другим способом достопримечательные места, объекты своего маршрута: естественные объекты (поля, луга, леса, реки, овраги, скалы, другие памятники природы) и объекты, созданные руками человека (архитектурные и исторические сооружения, промышленные и бытовые объекты,

улицы, площади и т. д.), делает свою часть маленькой экспозиции выставки об экскурсии, туристской прогулке, походе.

Перед экскурсией, туристской прогулкой или походом по своему району, ближайшей зеленой зоне, а также по ходу самого движения по маршруту и после возвращения домой, в школу достаточно полно и правильно описывает то, что увидел, услышал и прочитал о своем районе, зеленой зоне, о самых достопримечательных местах на маршрутах, о людях, которые живут и трудятся рядом с нами.

Организует и проводит простые краеведческие игры, закрепляющие и обогащающие знания о своем районе, ближайшей зеленой зоне по темам: «Знаем ли мы основные достопримечательности своего микрорайона, района, зеленой зоны», «Знаем ли мы природу своего района, зеленой зоны», «Знаем ли мы как охраняется природа нашего района, зеленой зоны» и т. п.

Перечисляет климатические особенности, животный и растительный мир родного края.

### **Туристские навыки и умения:**

Правильно одеваться в соответствии с погодными условиями на однодневный поход по родному краю.

Называть состав и правильно уложить личное и групповое снаряжение в рюкзак для пешего однодневного похода по родному краю.

Правильно носить на спине рюкзак.

Знать и применять правила хранения личного и группового снаряжений.

Выбрать место для привала и расположиться на нем, организовать питание группы.

Оборудовать свое место так, чтобы оно имело красивый вид и удобное для его участников положение, было достаточно безопасно.

Приводить в полный порядок место привала, чтобы каждый участник похода мог сказать: «Оно стало лучше, чем было до нас».

Хорошо ориентироваться в своем городе — знать, где расположены основные достопримечательные места (учреждения культуры, службы быта, предприятия и учреждения, улицы и площади, транспорт) и как быстрее к ним проехать из своего микрорайона.

Ориентироваться на маршрутах в городе и ближайшей зеленой зоны: как подъехать к началу маршрута, как он проходит, где кончается, как вернуться домой или к своей школе.

Понимать и читать план и карту своего города и ближайшей зеленой зоны. Знать топографические знаки и уметь их рисовать.

Применяет приемы спортивного ориентирования. Определять стороны горизонта по компасу.

Преодолевать простейшие препятствия на слабо пересеченной местности в походе. Знать виды узлов и особенности их применения в туризме.

Преодолевать подъемы и спуски со страховкой (при прохождении кустарника, небольших ручьев, канав и т.д.) и помощью товарищей.

Понимать и применять основные правила уличного движения для пешехода. (Где можно переходить улицу, площадь, имеющие интенсивное транспортное движение. Чем и как регулируется движение пешехода на улицах. Как должна группа школьников переходить улицу.)

Понимать и применять правила пользования городским общественным транспортом.

Подготовиться к походу выходного дня.

### **Содержание программы, основные формы и методы работы**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

#### **2. Организация и подготовка похода.**

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание 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. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. 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. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. 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.

### **3. 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, требования к каждому предмету.

*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). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

*Групповое снаряжение.* 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. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

### **4. Гигиена туриста.**

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. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение аклаживать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

### **5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

### **6. План и карта.**

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового

масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимуты) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимуты линий по исходным данным. Определение магнитных азимуты заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

### **7. Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

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

### **8. Краеведение.**

История Таврического района. Рабочий посёлок Таврическое и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности р.п. Таврическое и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Таврического района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Омской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

### **9. Физическая подготовка.**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы



обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

#### **10. Оформление документации соревнования и похода.**

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

**Основными видами деятельности обучающихся, связанные с освоением данного курса являются:**

Совместно-распределенная учебная деятельность (С-РУД)

Совместно-распределенная проектная деятельность (С-РПД)

Деятельность управления системными объектами (группами людей) (ДУСО)

Спортивная деятельность (СД)

#### **Задачи, решаемые обучающимися в разных видах деятельности**

Научиться самостоятельно планировать учебную работу, свое участие в разных видах совместной деятельности, осуществлять целеполагание в знакомых видах деятельности.

Научиться осуществлять контроль и содержательную оценку собственного участия в разных видах деятельности.

Освоить разные способы представления результатов своей деятельности.

Научиться действовать по собственному замыслу, в соответствии с самостоятельно поставленными целями, находя способы реализации своего замысла.

Выстроить адекватное представление о собственном месте в мире, осознать собственные предпочтения и возможности в разных видах деятельности; выстроить собственную картину мира и свою позицию.

Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками, взрослыми и младшими детьми, осуществляя разнообразную совместную деятельность с ними

#### **Методы работы.**

1. Поисково - исследовательский метод ( самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях )

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Формы работы.**

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

2. Участие в туристических слётах.

3. Участие в военно-спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

#### **Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Часы	Содержание курса	
			Теория	Практика
1	Организация и комплектование группы.	1	Знакомство со структурой работы клуба	

2	Введение в образовательную программу.	1	Знакомство со структурой работы клуба	
3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	Беседа: «Истоки туризма»	
4	Организация похода.	1		Краткосрочный поход
5	Питание в походе.	1	Беседа: «Продукты для похода»	Составление рациона питания
6	Приготовление пищи.	1	Беседа: «Чем питаться в походе?»	Упаковка продуктов
7	Снаряжение. Личное снаряжение.	1	Беседа: «Самое необходимое»	Укладка рюкзака
8	Групповое снаряжение.	1	Беседа: «Самое необходимое»	Укладка снаряжения
9	Первая медицинская помощь.	1	Беседа: «Виды травм»	Наложение повязок
10	Первая медицинская помощь.	1	Беседа: «Виды травм»	Наложение шин, повязок
11	Помощь утопающему.	1	Беседа: «Признаки асфиксии»	Техника СЛР
12	Ожоги и обморожения.	1	Публичное выступление по теме	ПМП при обморожениях и ожогах
13	Устройство бивака.	1	Беседа: «Что такое «Бивак?»»	Схема устройства бивака
14	Работа с палаткой.	1		Установка палатки
15	Работа с палаткой.	1		Установка палатки на время
16	Свёртывание лагеря.	1		Работа со снаряжением
17	Костёр, его виды.	1	Беседа: «Костры»	Составление костров
18	Разведение и поддержание костра.	1	ТБ при работе с огнем	Работа с огнем
19	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1	ТБ при работе с огнем	Экстренное тушение костра
20	Топографические карты.	1	Топографические обозначения, легенда	Работа с картой
21	Спортивные карты.	1	УО спортивных карт	Работа с картой
22	Компас.	1	Строение компаса	Работа с компасом
23	Ориентирование карты по компасу.	1		Приёмы ориентирования карты по компасу.
24	Карта и компас	1		Определение расстояний и работа с компасом.
25	Карта и компас	1		Определение расстояний и работа с компасом.

26	Ориентирование.	1	Беседа: «Что такое ориентирование?»	Первый способ ориентирования.
27	Ориентирование	1		Второй способ ориентирования.
28	Ориентирование	1		Сопоставление двух способов ориентирования.
29	Азимут истинный и азимут магнитный.	1	Беседа: «Что такое азимут?»	Определение азимута
30	Краеведение.	1	История Азовского района	
31	с.Высочино и его окрестности.	1	История с. Высочино	
32	Краеведение.	1		Выполнение краеведческих заданий.
33	Условные знаки.	1		Работа с картой
34	Условные знаки спортивных карт.	1		Работа с картой
35	Условные знаки.	1		Изготовление условных знаков.
36	Сигналы бедствия.	1		Система сигналов бедствия
37	Условные знаки.	1		Закрепление навыка чтения условных знаков.
38	Условные знаки.	1		Закрепление навыка чтения условных знаков.
39	Рельеф местности.	1	Беседа: «Что такое рельеф?»	Знакомство с рельефом местности
40	Географические особенности Азовского района	1		Работа с планом и картой местности
41	Географические особенности Азовского района с. Высочино	1		Работа с планом и картой местности
42	Изображение рельефа местности на спортивных картах.	1	Спортивная топография	Работа с планом и картой местности
43	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		Чтение рельефа местности
44	Чтение карты.	1		Работа с картой
45	Чтение карты.	1		Выработка навыка беглого чтения карты.
46	Перенос КП.	1		Работа с картой
47	Учебные соревнования.	1	Повторение топографических обозначений	Учебные соревнования по ориентированию
48	Учебные соревнования.	1	Повторение топографических обозначений	Учебные соревнования по ориентированию

49	Приёмы ориентирования карты.	1		Работа с картой и компасом
50	Приёмы ориентирования карты.	1		Работа с картой
51	Способы определения точки стояния.	1		Работа с картой и компасом
52	Способы определения расстояний на местности.	1		Работа с картой
53	Движение по азимуту.	1		Работа с картой и компасом
54	Движение по азимуту.	1		Работа с картой
55	Отклонение при движении по азимуту.	1		Выход по азимуту на КП.
56	Учебные соревнования.	1		Учебные соревнования по ориентированию
57	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		Работа с картой и компасом
58	тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		Работа с картой и компасом
59	Узлы.	1	Виды узлов	Работа с веревкой
60	Узлы.	1		Работа с веревкой
61	Туристская песня.	1	Этическое значение туристической песни	Разучивание песни
62	Физическая подготовка	1		Техника бега ориентировщика
63	Развитие выносливости.	1		ОФП
64	Игры на местности.	1		Спортивные соревнования
65	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	1		Составление плана движения
66	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	1		Составление плана движения
67	Учебные соревнования	1		Учебные соревнования по СТ
68	Учебные соревнования	1		Учебные соревнования по СТ

### Способы оценки результатов

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации по окончанию каждого учебного года по теоретическому блоку. По практическому блоку

подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

### **Информационное обеспечение**

#### **Используемая литература**

1. Асмолов А. Г. Формирование универсальных учебных действий: от действия к мысли. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010. — С.158.

2. Ашихмина Т. Я. Школьный экологический мониторинг: учеб.-метод, пособие / Т. Я. Ашихмина, А. И. Васильева, Л. В. Кондакова и др.; под ред. Т. Я. Ашихминой. — М.: Агар, 2004.

3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность.- М.: Просвещение, 1992 г.- С. 15-9.

4. Кавтарадзе Д. Н. Обучение и игра: введение в интерактивные методы обучения / Д. Н. Кавтарадзе. — М.: Просвещение, 2009.

#### **Литература для обучающихся**

1. Анастасова Л. П. Человек и окружающая среда/ кн. для дополнит, чтения по прогр. «Экологическое развитие» / Л. П. Анастасова, Т. В. Кучер, И. В. Николаев. — М.: ГОО «Валена, 2004. - Ч. 1-3.

2. Дольник В. Р. Вышли мы все из природы: беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей / В. Р. Дольник. - М.: LINKA PRESS, 2005.

3. Селевко Г. К. Научи себя учиться / Г. К. Селевко. — М.: Народное образование: НИИ школьных технологий, 2009. — Ч. 1-3, 5-8, 11-13, 15, 16, 18, 21-28.

4. Ситников В. П. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника / В. П. Ситников. — М.: Слово, 2007.

5. Энциклопедия для детей / метод, ред. Д. Володихин; ведущий ред. Г. Вильчек; отв. ред. Е. Ананьева. — М.: Аванта+, 2003. — Т. 19. Экология.

6. Я познаю мир: детская энциклопедия: экология / авт.-сост. А. Е. Чижевский. - М.: АСТ, 2007.