**МКОУ «Красногорская основная общеобразовательная школа»**

«Согласовано» «Согласовано» Утверждено

на МО Завуч по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_Шапкина И.Н \_\_\_\_\_\_\_\_ Шапкина И.Н \_\_\_\_\_\_\_\_ Локушева С.А.

Протокол № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г Приказ №\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Объединения дополнительного образования**

**Туристический кружок**

**72 ч (2часа в неделю)**

**учитель Семененко А.Г**

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол №\_\_\_\_\_от

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

2023-2024 учебный год

**Пояснительная** **записка**

Туристско-краеведческая работа имеет большое значение в жизни школьника. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная физическая тренировка закаливают ребят, создается коллектив. Как военно-прикладной вид спорта ориентирование на местности играет важную роль в военно-патриотическом воспитаний школьников, в подготовке к защите Родины.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен -ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

**Цель** **программы:**

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании занятий туризмом в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой общей цели программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- создать условия для разностороннего развития личности через воспитание патриотизма и гражданской ответственности, воспитание навыков здорового образа жизни;

- приобретение учащимися компетентности в туризме и ориентировании на местности, обучение навыкам выживания в экстремальных условиях;

- воспитание моральных и волевых качеств; - всестороннее физическое развитие;

- привитие основных гигиенических навыков; - укрепление здоровья.

Отличительной чертой данной образовательной программы является формирование у учащихся патриотизма и здорового образа жизни, формирование навыков оказания самопомощи и взаимопомощи. Возраст 10-16 лет.

Во время практических и теоретических занятий закрепляются знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, а также приобретаются новые. Это не просто расширяет кругозор ребят, но и готовит их к выбору профессии, службе в армии.

Занятия кружка по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас). Практические занятия проводятся в пределах села Залесово.

На практических занятиях, и особенно в походах, кружковцы смогут проявить свои физические возможности, творческие и организаторские способности.

Программа предусматривает одно занятие в неделю по 2 часа (в год 70 часов).

Курс включает элементы топографии, спортивного ориентирования на местности и технике пешеходного туризма.

**Содержание** **программы**

*Вводная* *часть.* *Туризм* *и* *здоровье.*

План работы кружка, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в кружке.

*Компас.* *Азимут.* *Измерение* *расстояний.*

Компас Андрианова. Правила обращения с компасом. Определение азимута. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

*Топографические* *знаки.* *Топографическая* *карта.*

Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте. Местность и ее классификация. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров.

Практические занятия: Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности.

*Ориентирование* *в* *походе*.

Определение понятия «ориентирования». Способы ориентирования в походе. Ориентирование без карты. Способ определения точки стояния. Азимут. Обход препятствия при движении по азимуту Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

*Ориентирование* *с* *помощью* *карты*.

Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Измерение пути расстояний на карте и местности. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.

*Снаряжение* *туриста.*

Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе, шаг туриста.

Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

*Практическое* *занятие* *по* *теме:* "Узелок".

Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения верёвок).

*Организация* *движения* *в* *пешем* *туристическом* *походе.*

Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

*Практическое* *занятие* *"Преодоление* *полосы* *препятствий"* *(на* *пересечённой* *местности* *по* *снегу)*

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

*Гигиена* *туриста* *и* *первая* *доврачебная* *помощь.*

Гигиена спортивной тренировки. Самоконтроль. Основные причины травматизма при занятиях ориентированием на местности и их предупреждение. Доврачебная помощь при травмах (ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечении). Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Содержание походной аптечки.

Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания во время туристического похода.

*Физическая* *подготовка* *участников* *сложного* *туристического* *путешествия.*

Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок. Специальные особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Игры с элементами ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств быстроты, силы, гибкости, выносливости.

*Техника* *пешеходного* *туризма.*

Практические занятия, направленные на отработку умений и навыков по преодолению полосы препятствий, наведению различных переправ.

*Природа* *родного* *края* *и* *его* *история.*

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди.

*Учебные* *соревнования.*

Подготовка и организация слета. Охрана природы. Виды туристических соревнований по ориентированию, по технике туризма. Оформление судейских документов. Подведение итогов. Определение победителей

**Требования** **к** **уровню** **подготовки** **учащихся**

По завершению занятий кружка учащиеся должны успешно использовать весь комплекс полученных знаний и навыков по организации туристических походов.

Знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на различных соревнованиях;

- основы топографии и спортивного ориентирования;

- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- иметь представления об опасных и полезных растениях района, края; - правила организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- основные исторические и географические сведения о родном селе, районе, крае.

Уметь:

- передвигаться по местности в составе группы;

- преодолевать различные естественные препятствия на пути, помогать в преодолении товарищам;

- ориентироваться в походе по компасу и карте;

- организовать походный быт и оказать элементарную медицинскую помощь;

- правильно вязать туристские узлы и применять их на практике; - управлять своими эмоциями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Компас Андрианова. Определение азимута. Спортивная игра. | 2 |  |
| 2 | Ориентирование по компасу. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 3 | Ориентирование карты по сторонам света. Движение по карте. | 2 |  |
| 4 | Определение расстояния по карте. Движение по карте. | 2 |  |
| 5 | Техника пешеходного туризма. Элементы полосы препятствий. | 2 |  |
| 6 | Определение азимута на ориентир. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 7 | Движение по маркированному маршруту. | 2 |  |
| 8 | Глазомерная оценка расстояний. | 2 |  |
| 9 | Переправа по бревну. | 2 |  |
| 10 | Подъём по склону. | 2 |  |
| 11 | Траверс склона. | 2 |  |
| 12 | Преодоление заболоченного участка местности. | 2 |  |
| 13 | Определение растительности | 2 |  |
| 14 | ОФП. Прыжки в длину с места (см). | 2 |  |
| 15 | ОФП. Отжимание от пола (количество раз) | 2 |  |
| 16 | ОФП. Подтягивание на низкой перекладине | 2 |  |
| 17 | ОФП. Челночный бег 3\*10м, 10\*10 м | 2 |  |
| 18 | Гимнастическая полоса препятствий | 2 |  |
| 19 | Гимнастическая полоса препятствий | 2 |  |
| 20 | Эстафеты на развитие физических качеств | 2 |  |
| 21 | Эстафеты на развитие физических качеств | 2 |  |
| 22 | Спортивные игры (баскетбол, футбол) | 2 |  |
| 23 | Спортивные игры (баскетбол, футбол) | 2 |  |
| 24 | Туристические узлы | 2 |  |
| 25 | Туристические узлы | 2 |  |
| 26 | Туристические узлы | 2 |  |
| 27 | Первая помощь при обморожениях | 2 |  |
| 28 | Первая помощь при травмах (вывихи, переломы, растяжения) | 2 |  |
| 29 | Упражнения на развитие быстроты, ловкости | 2 |  |
| 30 | Гигиена туриста | 2 |  |
| 31 | Игры с элементами ориентирования | 2 |  |
| 32 | Общая физическая подготовка | 2 |  |
| 33 | Общая физическая подготовка | 2 |  |
| 34 | Контрольно-комбинированный маршрут | 2 |  |
| 35 | Контрольно-комбинированный маршрут | 2 |  |

**Способы** **и** **формы** **оценивания** **образовательных** **результатов** **обучающихся**

Занятия по кружковой работе предполагают безотметочную систему оценивания обучающихся.

Результатами занятий будет сформированность морально-волевых качеств, развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимовыручки, воспитание полезных привычек, участие в соревнованиях по туризму различного уровня.