

Образовательная программа

спортивно-оздоровительного кружка «Туризм»

преподаватель –организатор ОБЖ Щербина Виктор Михайлович

Составлено на основе

примерной программы

внеурочной деятельности

М.: Просвещение, 2011г.

Пояснительная записка

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

Спорт и туризм относятся к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта и туризма.

Программа «Туризм» предназначена для оздоровительной работы с детьми, которые проявляют интерес к занятиям и стремятся освоить мастерство в туризме. Программа составлена на 1 час в неделю.

Самодетельный пешеходный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Актуальность

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к

природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию, в туристических слётах, походах, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Цель занятий:

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи занятий:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Методы работы.

- 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);
- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в фестивалях детско-юношеского туризма;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

Планируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- о правилах поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
- о правилах передвижения по дорогам;
- о правилах обращения с опасными инструментами;
- о правилах обращения с незнакомыми людьми;
- об основных нормах гигиены;
- о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- о принятых в обществе нормах отношении к природе, к памятникам истории и культуры;
- о рисках и угрозах нарушения этих норм;
- о действенных способах защиты природы;
- об истории и культуре родного края;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- опыта управления другими людьми и принятия ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольной) деятельности.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- типы костров, правила разведения костров.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- разводить костёр;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- правильно применять туристские узлы;
- устанавливать палатку;
- проводить поисково-спасательные работы;
- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.

2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Программа

«Туризм»

№	Дата	Тема занятий	Количество часов
		Инструктаж по технике безопасности.	
1		Вводное занятие. Что такое туризм и какого его значение в физическом и духовном развитии человека. История развития туризма.	1
2		Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной гигиены. Конкурсы: укладка рюкзака.	1
3		Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоёмов.	1
4		Безопасность юного туриста. Правила обращения с огнём, с инструментами. Обучение легкоатлетическим видам спорта.	3
5		Быт юного туриста. Групповое и личное снаряжение. Личная гигиена..	3
6		Быт юного туриста. Укладка рюкзака, место для костра. Отношение к природе. Подвижные игры.	3
7		Кухня юного туриста. Продукты в походе. Приготовление пищи на костре.	3
8		Установка палатки. Вязка узлов. Силовая подготовка.	3
9		Туристские узлы и их назначение. Кровотечения и раны..	3
10		Ориентирование на местности. Карта. Компас. Подвижные игры.	3
11		Узлы. Практические занятия	3
12		Функции санитаря. Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи.	3
13		Личное и групповое туристское снаряжение	1
14		Транспортировка пострадавшего при любой травме.	1
15		Аптечка, применение, дозировка медицинских препаратов.	1
16		Кровотечения и раны.	1

18	Организация туристского быта, привалы, ночлеги. Правила движения в походе.	1
19	Питание в туристском походе. Преодоление контруклонов.	3
23	Приготовление разнообразной пищи. Утилизация отходов в походе. Подвижные игры.	3
24	Воспитание выносливости. Питание в туристском походе. Техника безопасности.	3
25	Азимут. Стороны горизонта. Подвижные игры.	3
26	Способы и правила страховки и само страховки. Круговая силовая тренировка.	3
28	Характеристика местности по карте. Подвижные игры. Определение расстояний на глаз, шагами.	3
	.	
31	Аптечка, применение, дозировка медицинских препаратов. Функции санитары. Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи. Подвижные игры.	3
32	Транспортировка пострадавшего при любой травме. Подвижные игры.	3
33	Занятия по карте, ориентирование на местности. Отработка навыков туристского быта.	3
	.	
36	Распределение обязанностей в походе. Функции командира группы..	3

Заключение.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Литература.

1. Нормативная:

1.1. Примерные программы внеурочной деятельности.

П76 Начальное и основное образование /(В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.); под ред. В.А. Горского. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-111 с.-(Стандарты второго поколения).- ISBN 978-5-09—25705-3.

1.2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.3. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.4. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.