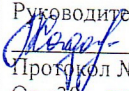
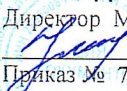


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новокулундинская средняя общеобразовательная школа»
Благовещенского района Алтайского края**

РАССМОТРЕНО Методическим объединением Руководитель МО  Хадарин Е.А. Протокол № 1 От «30» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом Протокол № <u> 1 </u> От «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ НСОШ  Чупахин М.С. Приказ № 75 От « 30 » августа 2024 г.
---	--	---

Рабочая программа

«Туризм по родному краю»

2024 – 2025 учебный год

физкультурно-спортивной направленности, срок реализации 1 год,

возраст обучающихся 11-17 лет.

Составитель: Хадарин Е.А.,

учитель физической культуры

п.Новокулундинка 2024 г.

ПРОГРАММА «Туризм по родному краю»

Пояснительная записка

Последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом. По данным Госкомстата РФ, в 2002 г. на территории России зарегистрировано 52100 действующих детских оздоровительных учреждений, из которых 34 600 (66,4%) - для школьников с дневным пребыванием, 8 900 (17,1%) - труда и отдыха, 4 700 (9%) - профильные, оборонно-спортивные, оздоровительно-спортивные и другие, 3 300 (6,3%) -загородные оздоровительные и 600 (1,2%) -- санаторного типа.

К сожалению, время пребывания в этих оздоровительных учреждениях ограничено, и не все желающие дети имеют возможность отдыхать в этих учреждениях. Поэтому необходимо проводить работу привлечения к занятиям на местах проживания и учёбы.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся, дети обучаются туристическим навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками Великой Отечественной Войны своего района и края. Программой предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Все эти вопросы находят свое конкретное воплощение в деятельности данной программы. Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Лучше всего создать две группы место одной, численность каждой группы- до 15 человек. Допустим, возможны следующие варианты: первая группа -от 11 до 14 лет, вторая -от 15 до 17 лет. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы : летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Запомните: гораздо легче работать, когда с вами единомышленники, зам. директора по воспитательной работе, классные руководители и родители детей, которые входят в группу.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 17 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель:

- пропаганда туризма как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни;
- привитие навыков экологической культуры;
- ознакомление с историей, монументам и памятниками Великой Отечественной Войны своего района и края;
- привитие навыков туризма, выживанию при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи;

Задачи:

- обучать туристическим навыкам;
- правилам поведения при вынужденной автономии;
- оказанию первой медицинской помощи;
- с помощью походов закрепить получение навыки;
- с помощью экскурсии воспитывать любовь истории к своей малой Родине;
- воспитывать физически сильного, высоко морального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.
- проводить профилактику вредных привычек

Ожидаемые результаты усвоения программы: физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

Примечание: все походы и экскурсии в сетку часов не входят, для них составляются отдельный план и карта маршрута.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов теория	Количество часов практика	общее
1	Физическая подготовка	1	8	9
2	Туристические навыки	9	11	20
3	Правила поведения человека при вынужденной автономии	1	1	2
4	Основы медицинских знаний	2	2	4
	Итого			35

Содержание программы

Раздел I. Физическая подготовка 9ч.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Личная гигиена. Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег по

пересечённой местности до 15 мин. Кросс 3000м. Занятие в тренажерном зале, упражнение на разные группы мышц.

Раздел II. Туристические навыки 20ч.

Туризм. Виды туризма. Цели и задачи. Туристическое оборудование, название и предназначение. Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные.

Траверс со склона (наведение и переправа). Навесная переправа (наведение и переправа). Параллельные перила (наведение и переправа). Маятник (наведение и переправа). Переправа по бревну (наведение и снятие верёвки, самостраховка). Спуск по перилам(самонаведение и снятие верёвки, самостраховка). Определение азимута. Чтение и рисование топографических знаков. Определение расстояния по карте. Определение превышения местности по карте. Передвижение по болотистой местности. Комплектация рюкзака и укладка. Организация бивака.

Раздел III. Правила поведения человека при вынужденной автономии 2ч.

Формирование плана выживания, принятие решения для дальнейших действий. Защита от неблагоприятных факторов. Типы укрытий. Добывание пищи и воды, съедобные и ядовитые растения. Правила добывания огня. Очаги и костры. Сохранение огня. Подача сигналов бедствия. Определение направлений сторон света по звёздам, по деревьям, по часам, по солнцу.

Раздел IV. Оказания первой медицинской помощи 4ч.

Правила оказания первой помощи. Аптечка. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Виды кровотечения, виды ран и ранения, способы наложения повязок. Правила наложения жгута. Правила оказания первой помощи при переломах. Отравление, укусы насекомых и змей. Ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар. Лекарственные растения и правила пользования ими.

№ п/п	Программный материал	Часы (теория)	Часы (практика)	Общие часы
I	<i>Физическая подготовка</i>	1	8	9
1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Личная гигиена.	1		
2	Ходьба и бег по пересечённой местности		2	
3	Бег по пересечённой местности до 15 мин.		2	
4	Кросс 3000м		2	
5	Занятие в тренажерном зале на разные группы мышц		2	
II	<i>Туристические навыки</i>	9	11	20
1	Туризм. Виды туризма. Цели и задачи.	1		
2	Туристическое оборудование, название и предназначение	+		
3	Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные	1	2	
4	Траверс склона (наведение и переправа)	1	2	
5	Навесная переправа (наведение и переправа)	+	1	
6	Параллельные перила (наведение и переправа)	1	+	

7	Маятник (наведение и переправа)	+	2	
8	Переправа по бревну (наведение и снятие верёвки, самостраховка)	1	+	
9	Спуск по перилам(самонаведение и снятие верёвки, самостраховка)	+	+	
10	Определение азимута	1	2	
11	Чтение и рисование топографических знаков		+	
12	Определение расстояния по карте	1	+	
13	Определение превышения местности по карте	+	+	
14	Передвижение по болотистой местности	1	2	
15	Комплектация рюкзака и укладка	+	+	
16	Организация бивака	1	+	

№ п/ п	Программный материал	Часы (теория)	Часы (практика)	Общи е часы
III	<i>Выживание человека в условиях экстремальной ситуации</i>	1	1	2
1	Формирование плана выживания, принятие решения на дальнейшие действия	+		
2	Защита от неблагоприятных факторов. Типы укрытий.	+		
3	Добывание пищи и воды, съедобные и ядовитые растения		1	
4	Правила добывания огня. Очаги и костры. Сохранение огня.		+	
5	Подача сигналов бедствия.		+	
6	Определение направлений сторон света по звёздам, по деревьям, по часам, по солнцу.		+	
IV	<i>Оказания первой медицинской помощи</i>	2	2	4
1	Правила оказания первой помощи. Аптечка.	1		
2	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	+	1	
3	Кровотечения, ранения, способы наложения повязок	+	+	
4	Правила наложения жгута	+	+	
5	Правила оказания первой помощи при переломах	1	1	
6	Отравление, укусы насекомых и змей	+	+	
7	Ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар	+	+	
8	Лекарственные растения и правила пользования ими	+	+	

	ого	Ит		35
--	-----	----	--	----

Методическое обеспечение программы.

Обучение проводится по групповой обучающей технологии, где заранее подготовленные старшеклассники делятся опытом с младшими. Обучение на всех практических занятиях проводится в малых группах 3-4 человека на каждом учебном месте, а также в парах или индивидуально. После усвоения навыка переходят на следующие учебные места по принципу «карусели». Руководитель занятия только управляет образовательным процессом, являясь наставником и помощником.

Теоретические занятия проводятся в кабинете с использованием мультимедийного оборудования для изучения тем по электронным учебникам, учебным фильмам.

Методическая литература

1. Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: «Советская Кубань», 2001г.
2. С. К. Самцов, И. М. Пучинский. Юным туристам и путешественникам Минск «Полымя» 1982г.
3. Пасечный П.С. На туристской тропе. М. ФиС, 1986.
4. Багдасаров Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности и начальной военной подготовки: авторский лекционный курс для основ. общеобразоват. школ 10-11 кл. – Краснодар: Советская Кубань, 2005.
5. Антропов К. Расторгуев М. Узлы. Практическое пособие/ Из серии методических пособия «В помощь туристскому организатору» М. ЦДЮТур РФ. 1994г.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., «Просвещение», 1981.
7. Кушёвская летопись, Московская типография №2 М. 2000г.
8. монументы и памятники ВОВ на Кубани. Краснодар 2005г.