

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования город Краснодар  
Средняя общеобразовательная школа № 53  
Имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
В.Н. Гурова  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

\_\_\_\_\_  
С.Н. Мамедова  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ  
№ 53

\_\_\_\_\_  
А.Б. Ткаченко  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

**ПРОГРАММА**

Дополнительного образования  
для учащихся 1-5 классов

***«Туризм и спортивное ориентирование»***

Назаркина Е.Г.  
учитель физической культуры

2024-2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Данная Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся общеобразовательных учреждений и предназначена для обучения школьников действиям в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера. Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социальноэкономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. Актуальность проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой,

порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

**Целью Программы** является:

- пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

**Задачи Программы**

***Обучающие:***

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

***Развивающие:***

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность; - развивать физическую и психическую выносливость. ***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

**Состав группы** комплектуется из ребят 10-15 лет.

Занимаются в кружке хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируемся с врачом, а также с родителями по вопросу допуска учащихся к походам. Получаем

письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий группы и его участие во всех походах.

Следует включать в состав групп детей с отклонениями в поведении.

**Основные принципы обучения, предусмотренные Программой**

***Природосообразность*** - приоритет природных возможностей ребенка в

сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

***Наглядность*** – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

***Системность*** – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

***Гуманизация*** воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

**Педагогические технологии.** Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

**Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы:** фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

***Фронтальный метод*** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

***Групповой метод*** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

***Индивидуальный метод*** заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

***Круговой метод*** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы). ***Словесные методы:***

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **разбор** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- **лекция** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут

применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Учебный план и Программа первого года занятий предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма — сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

**Учебный план и программа обучения** предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

**Практические занятия** и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе Программы— в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам

проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Закончив первый год обучения, учащийся должен: **знать:**

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

**уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив второй год обучения, учащийся должен:

**знать:**

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе; **уметь:**
- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

**Режим работы** туристской группы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков, как правило, группа собирается на занятия два раза в неделю в определенные дни и часы. В среднем, один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

В период обучения широко используются любительские фильмы, содержащие различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами и работниками спасательных служб, спортсменами, инструкторами прикладных видов спорта.

**Работа с родителями.** Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. ***Критерий успешности*** определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Кроме того, руководитель должен отслеживать результаты индивидуального роста.

Для воспитания коллектива группы проводятся конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему. Все это способствует созданию дружного сплоченного коллектива.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение

*Теория.* Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.



## **2. Ориентирование на местности**

*Теория.* Понятие о карте.

Условные знаки топографических карт.

Масштаб и его виды.

Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты – прямой и обратный.

Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

*Практика.* Чтение и изображение топонимов.

Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Разработка похода.

Движение по азимуту. Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

## **3. Техника пешеходного туризма**

*Теория.* Основные приемы страховки.

Узлы.

Основные и вспомогательные веревки.

Карабины.

Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

*Практика.* Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Прохождение туристической полосы препятствий.

## **4. Материально – техническая база**

*похода Теория.* Личное снаряжение.

Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

*Практика.* Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

## **5. Основы медицинской подготовки**

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе.

Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Виды повязок.

Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.

Укусы змей и насекомых.

*Практика.* Наложение повязки на рану.

Иммобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута.

## **6. Подготовка похода**

*Теория.* Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.

Подбор личного и группового снаряжения.

Значение дисциплины в походе.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

*Практика.* Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов.

Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1. Введение**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Выполнение отчета о летнем походе.

Условия участия в походах, общие вопросы (показ видеофильма о летнем походе). Определение перспектив работы.

## **2. Ориентирование на местности**

*Теория.* Командное и индивидуальное прохождение контрольно – туристического маршрута - ориентирование по легенде.

Ориентирование по обозначенному на карте маршруту.

Комбинированное ориентирование по выбору.

*Практика.* Повторение упражнений первого года обучения.

Зарисовка новых топографических знаков.

Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

### **3. Техника пешеходного туризма** *Теория.*

Вязание узлов.

Способы и правила страховки.

Способы и правила самостраховки.

*Практика.* Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам.

Преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.

### **4. Специальная подготовка**

*Теория.* Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности).

Функции медика (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки).

Функции коменданта лагеря (гигиена и психология группы, утилизация отходов). Функции снаряженца (выбор оптимального снаряжения для похода разной продолжительности, хранение на базе и в походе).

Функции завхоза (составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут).

Функции командира (обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода).

*Практика.* Фотосъемка в походе и на практических занятиях. Транспортировка условно пострадавшего.

Оказание первой доврачебной помощи.

Ремнабор, его освоение.