

Утверждена \_\_\_\_\_ решением  
педагогического совета  
МБОУ гимназии № 2 г. Георгиевска  
протокол № 1 от 28.08.2020 г.  
приказ от 28.08.2020 г. № 280  
Директор МБОУ гимназии № 2  
г. Георгиевска  
\_\_\_\_\_ Е.А. Гатальская

## **Рабочая программа кружка дополнительного образования «Туризм»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 классы

Срок реализации программы: 1 год

Программа разработана

Руководителем МО учителей физической культуры МБОУ

гимназии № 2 г. Георгиевска

Тарановой С.В.

г. Георгиевск,  
2020 -2021 учебный год

## **Пояснительная записка.**

### **Цель программы.**

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.**

#### **1. 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.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

### **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. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

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

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

#### **Прогнозируемые 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.

### **Содержательная часть программы:**

№ п/п	Тема занятия	кол-во часов	даты
1.	Вводная часть. Виды спортивного туризма. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=46waannAHqk">https://www.youtube.com/watch?v=46waannAHqk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs">https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs</a>	1	
2.	Ориентирование. Знакомство с топографическими и спортивными картами. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA">https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA</a>	1	
3.	Компас. Определение сторон света с компасом <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OribGeu8Aiw">https://www.youtube.com/watch?v=OribGeu8Aiw</a>	1	

4.	Изучение топографических знаков, карт, условных знаков. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ihgRnovZIk">https://www.youtube.com/watch?v=2ihgRnovZIk</a>	1	
5.	Карта. Масштаб. Рельеф.Определение сторон света без компаса. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_fxF9P9l-GY">https://www.youtube.com/watch?v=_fxF9P9l-GY</a>	1	
6.	Движение по линейным ориентирам. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A">https://www.youtube.com/watch?v=n1tdbH3Ub9A</a>	1	
7.	Движение вне линейных ориентиров. Силовая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo">https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo</a>	2	
8.	Движение по азимуту. Беговые упражнения. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_U420vtyv_0">https://www.youtube.com/watch?v=_U420vtyv_0</a>	1	
9.	Приёмы ориентирования. Упреждение. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g">https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g</a>	1	
10.	Работа с туристическим снаряжением: грудная обвязка, беседка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU">https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU</a>	1	
11.	Оказание первой медицинской помощи. Туристические узлы. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YnoqQIMJYbE&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5">https://www.youtube.com/watch?v=YnoqQIMJYbE&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw">https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw</a>	1	
12.	Первая помощь при кровотечениях. Транспортировка пострадавшего. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5&amp;index=2</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=29xLa3frdSQ&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=29xLa3frdSQ&amp;list=PLKfu56K3IXs1T1GyKHGP9noBRN9glK2V5&amp;index=3</a>	2	
13.	Подъем, траверс и спуск по склону с наведением	4	

	страховки. Силовая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&amp;list=PLKfu56K3IXs2ek3govzdfY52WUfv3rTsw">https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&amp;list=PLKfu56K3IXs2ek3govzdfY52WUfv3rTsw</a>		
14.	Личное снаряжение туриста. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=2</a>	1	
15.	Занятие по ОФП <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YEpXJ000mPk">https://www.youtube.com/watch?v=YEpXJ000mPk</a>	2	
16.	Прохождение КТП (практическое занятие)	1	
17.	Установка и сборка палатки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=klvEcXmXc1g&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=klvEcXmXc1g&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=1</a>		
18.	Тренировки по ориентированию, КТМ и туристской технике. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uVPTX4BavNo&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=uVPTX4BavNo&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=8</a>	4	
19.	Ориентирование по заданному маршруту, по легенде, азимутальный ход. Краеведение	2	
20.	Тренировка по ориентированию Краеведение	4	
21.	Туристский поход. Сборка рюкзака. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc">https://www.youtube.com/watch?v=de2KtgWeRtc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=4</a>	2	
22.	ОРУ. Эстафеты. Силовая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs&amp;list=PLKfu56K3IXs2w1AtoISWUTFNq-nUd-u8p&amp;index=4</a>	1	
23.	Упражнения в равновесии. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&amp;list=PLKfu56K3IXs2ek3govzdfY52WUfv3rTsw&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&amp;list=PLKfu56K3IXs2ek3govzdfY52WUfv3rTsw&amp;index=2</a>	1	

	Итого	35	
--	-------	----	--