

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачёва Саратовской области имени
П.А. Столыпина»

Рабочая программа
по военно-патриотической направленности
внеучебной деятельности (туризм)

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ №14 города
Пугачёва имени П.А. Столыпина»

_____ **И.В. Саленко**

Приказ № 215 от 30.08.2024г.

Руководитель: учитель физической культуры
Волков П.А.

2024-2025 учебный год
г. Пугачёв

Список обучаемых		
№ п /п	Фамилия, Имя	Класс
1.	Аброшина Яна	8
2.	Голикова Анжелика	8
3.	Киреева Ксения	8
4.	Миронова Мария	8
5.	Давыдов Дмитрий	8
6.	Клоков Артём	8
7.	Исингалиев Тимур	8
8.	Крайнов Никита	8
9.	Мамонов Иван	8
10.	Савельев Артём	8
11.	Тарханов Юрий	8
12.	Шилымова Екатерина	8

Время проведения: Среда, 14.40 ч.

Место проведения: Спортивный зал СОШ №14

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.

Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала волновать представителей широкой общественности и политиков. Поэтому необходимо предпринимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта – скажем, гимнастика, борьба, бокс и.т.д. Но зато здоровью туриста могут позавидовать многие.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Календарно - тематический план.

№ п/п	Тема занятия.	Форма проведения.	Кол-во часов.	Дата проведения.
1. Организационно-воспитательные мероприятия.				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи изучаемого курса. Форма занятий в кружке, внешний вид и форма одежды.	Беседа.	1.	04.09
2. Понятие о пешеходном туризме.				
2	Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.	Беседа.	1.	11.09
3	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях.	Беседа.	1.	18.09
4	Что такое техника пешеходного туризма?	Беседа.	1.	25.09
5	Условия участия в походах.	Беседа.	1.	02.10
6	История родного края.	Беседа.	1.	09.10
7	История родного края.	Беседа.	1.	16.10
3. Туристская подготовка.				
8	Личное и групповое снаряжение в походе и лагере.	Беседа.	1.	23.10
9	Выбор стоянки.	Практическая.		30.10
10	Укладка рюкзака	Практическая.	1.	06.11
11	Туристский бивак. Требования к экологической безопасности.	Практическая.	1.	13.11
12	Установка палаток.	Практическая.	1.	20.11
13	Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров.	Практическая.		27.11
14	Костры. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности.	Практическая.	1.	04.12
15	Приготовление пищи на костре.	Практическая.	1.	11.12
16	Питание в походе и лагере.	Практическая.	1.	18.12
17	Узлы. Практическое применение узлов.	Практическая.	1.	25.12
18	Переправа.	Практическая.		08.01
4. Первая медицинская помощь.				
19	Правила оказания первой помощи. Вызов служб экстренной помощи.	Практическая.	1.	15.01
20	Раны. Обработка ран.	Практическая.	1.	22.01
21	Кровотечения. Остановка кровотечений.	Практическая.	1.	29.01
22	Переломы, вывихи. Правила наложения шин.	Практическая.	1.	05.02
23	Ожоги и обморожения.	Практическая.	1.	12.02
24	Тепловой удар. Обморок.	Практическая.	1.	19.02
25	Укусы змей и насекомых	Практическая.	1.	26.02

26	Помощь при утоплении. Непрямой массаж сердца. Искусственное дыхание.	Практическая.	1.	05.03
27	Поражения электрическим током. Меры предосторожности.	Практическая.	1.	12.03
28	Отравления.	Практическая.	1.	19.03
29	Транспортировка пострадавших, правила и способы	Практическая.		26.02
30	Домашняя и походная аптечки первой помощи.	Практическая.	1.	02.04
31	Подача сигнала о помощи.	Практическая.	1.	09.04
5.Ориентирование.				
32	План, карта. Понятие о масштабе.	Практическая.	1.	16.04
33	Топографические и спортивные карты. Условные знаки карт.	Практическая.	1.	23.04
34	Определение расстояний по карте и на местности.	Практическая.	1.	30.04
35	Компас. Понятие об азимуте.	Практическая.	1.	07.05
36	Ориентирование на местности с компасом и картой.	Практическая.	1.	14.05
37	Ориентирование по вспомогательным признакам.	Практическая.	1.	21.05

Требования к уровню подготовки учащихся.

К концу года обучения учащиеся должны:

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.

Содержание программы:

Тема 1. Понятие о пешеходном туризме. (7 часов)

Инструктаж по технике безопасности. Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. История родного края.

Тема 2. Туристская подготовка.(11 часов)

2.1 Личное и групповое снаряжение в походе и лагере. 2.2 Укладка рюкзака. 2.3 Туристский бивак. Требования к экологической безопасности. 2.4 Установка палаток. 2.5 Заготовка дров. Техника безопасности при заготовке дров. 2.6 Костры. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности. 2.7 Приготовление пищи на костре. 2.8 Питание в походе и лагере. Узлы. Практическое применение узлов.

Тема 3. Первая медицинская помощь.(13 часов)

3.1. Правила оказания первой помощи. Вызов служб экстренной помощи. 3.2. Раны. Обработка ран. 3.3. Кровотечения. Остановка кровотечений. 3.4. Переломы, вывихи. Правила наложения шин. 3.5. Ожоги и обморожения. 3.6. Тепловой удар. Обморок. 3.7. Укусы змей и насекомых. 3.8. Помощь при утоплении. Непрямой массаж сердца. Искусственное дыхание. 3.9. Поражения электрическим током. Меры предосторожности. 3.10 Отравления. 3.11 Транспортировка пострадавших, правила и способы. 3.12 Домашняя и походная аптечки первой помощи.

Тема 4. Ориентирование. (6 часов)

4.1. План, карта. Понятие о масштабе. 4.2. Топографические и спортивные карты. Условные знаки карт. 4.3. Определение расстояний по карте и на местности. 4.4. Компас. Понятие об азимуте. 4.5. Ориентирование на местности с компасом и картой. 4.6. Ориентирование по вспомогательным признакам.

Используемая литература:

Алешин В. М, Серебеников Л. В. Туристская топография. — М., 1985

Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.

Алешин В. М, Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. — М., 1971.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1992

Список ИКТ:

Внеурочная деятельность учащихся. Спорт. www.zloi-fizruk.ru

