

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Верхняя Матренка Добринского
муниципального района Липецкой области.**

Рассмотрено:

Руководитель МО
художественно-
эстетического цикла

(О.В.Вострикова)

Протокол № 1

от 20.08.2024 г.

Согласовано:

Заместитель директора
МБОУ СОШ с. Верхняя
Матренка

(Н.А.Оводкова)

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ
с. Верхняя Матренка

(Перова Л.В.)

Приказ № 208

от 20.08.2024 г.

Рабочая программа

«Оптимисты»

для детей 13-17 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения

**Составитель: Расторгуев Владимир Сергеевич
Должность: учитель труда (технологии)
с. Верхняя Матренка Добринского
муниципального района Липецкой области**

2024 год

1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с. Верхняя Матренка

Цель программы.

Кружок «Оптимисты» имеет туристско-краеведческое направление. 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 9-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.

2. 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.

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.

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;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами само страховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь 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) - май, июнь.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

3. Содержание программы

1. Введение (2 часа)

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

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

2. Ориентирование на местности. (9 часов)

Теория. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

Практические занятия. Чтение и изображение топонимов.

Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)

Теория. Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практические занятия. 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. (7 часов)

Теория. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

Практические занятия. Составление меню и раскладка продуктов для похода.

Распределение веса на маршрут.

4. Основы медицинской подготовки. (7 часов)

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.

Практические занятия. Наложение повязок на рану.

Иммобилизация конечностей при переломе.

Остановка кровотечения с помощью жгута.

Оказание помощи при потере сознания.

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Введение	2
2	Ориентирование на местности	9
3	Техника пешеходного туризма	9
4	Материально – техническая база похода	7
5	Основы медицинской подготовки	7
	Итого:	34

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.

6. Рекомендуемая литература.

1. Нормативная:

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

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

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

2. Туризм:

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

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - 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.

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.

5. Краеведение:

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

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

6. Зелёная аптека:

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

7. Медицина:

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