

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Министерство образования и науки РД
«Гимназия Культуры мира»

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Алекперова Г.Ш.

«30» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор

Юзбегов Н.З.

Приказ № 1 от

«30» августа 2024г.

**Рабочая программа педагога
по дополнительной общеобразовательной
деятельности по направлению
«Юный турист, Экскурсовод, гид.»
для 8 класса**

Количество часов: 70 часов в год.

Учитель : Магомедбекова Г.А.

г. Дербент
2024-2025 учебный год

8кл.

Тематическое планирование

№	Блок	Тема занятия	всего
	Введение		3
1. 1		Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Спортивный календарь	1
2. 2		Техника спортивного туризма (ТСТ). Работа со спортивным инвентарем, подгонка снаряжения.	1
3.		Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1
		Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Работа с картой планирование путей передвижения.	1
4. 3		Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	1
5.		Оказание первой медицинской помощи.	1
6.		Топографическая подготовка	1
7.		. Оказание первой медицинской помощи. Ушибы, ссадины, отравления.	1
	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование	Способы преодоления препятствий (СПП). Бег эстафеты.	1
8. 4		СФП. Подтягивание и правила разминки, разминка, лазание по канату, переправе.	1
9.		Лазание сложных переправ.	1
10.		Способы преодоления препятствий. Спуск джюльфером, переправы, скалодром.	1
		Способы преодоления препятствий. Спуск джюльфером, переправы, скалодром.	7
11. 5		: работа с веревками – бухтовка на руках, игры с мячом на выносливость.	1

12.		Работа с веревками – бухтовка на ногах, игры с мячом на выносливость.	1
13.		СФП: канат, приседания, прыжки в играх, силовая тренировка.	1
14.		лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.	
15.		Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1
16.		СФП – просмотр фото-видеоматериалов.	1
17.		Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека	1
	Общая физическая подготовка (ОФП).		
18. 6		Топографическая подготовка. Занятие на местности.	1
19.		Топографическая и спортивная карты Определение масштаба. Составление схемы маршрута	1
20.		Компас. Работа с компасом	1
21.		Способы ориентирования Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1
22.		Измерение расстояний	1
23.		Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
24. 7			
25.			1
			1

26.		Организация питания в походе.	1
27.		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1
28.		Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1
29.		Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека	1
30. 8		Ориентирование по компасу	1
31.		Ориентирование по компасу	1
32.		Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы	1
33.		Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы	1
34.		Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1

Прогнозируемые результаты

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения:

1. Участие в региональных, окружных и российских соревнованиях по спортивному туризму;
 2. Выполнение или подтверждение норматива разрядов по спортивному туризму.
- Освоив данную Программу, учащиеся:

приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризма, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;

познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РФ;

расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел: Основы туристической подготовки - 54ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Краеведение. Туристско - краеведческое движение «Отечество». Основные направления движения.

Знакомство с планом туристического направления. Проведение инструктажей по охране труда (вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА №3: Личное и групповое туристическое снаряжение - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 2ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

ТЕМА № 4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды, умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА № 5: Подготовка к походу, путешествию - 8ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА № 6: Питание в туристическом походе - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА № 7: Туристические должности в группе - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

ТЕМА № 8: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА № 9: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий - 4ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА № 10: Туристические слеты и соревнования - 8ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

ПРАКТИКА – 6ч.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА № 11: Подведение итогов похода - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков.

ПРАКТИКА – 2ч.
Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2 раздел: Топография и ориентирование – 32ч.

ТЕМА № 1: Понятие о топографической и спортивной карте – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.

ПРАКТИКА – 2ч.

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА № 2: Условные знаки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

ПРАКТИКА – 2ч.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ТЕМА № 3: Ориентирование по горизонту и азимуту – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка навыков и умений в походе.

ТЕМА № 4: Компас. Работа с компасом – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА № 5: Измерение расстояний – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА № 6: Способы ориентирования – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА № 7: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

ПРАКТИКА – 2ч.

Упражнения по определению своего места нахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

ТЕМА № 8: Соревнования по ориентированию – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3 раздел: Краеведение – 24ч.

Тема №1. Родной край и его природные особенности – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия за пределы села.

Тема №2. Туристско-краеведческое движение Волгоградской области «ОТЕЧЕСТВО» - 8ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение направлений программы «Отечество»
Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, военная история России Сталинградская битва дети Сталинграда, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи.

ПРАКТИКА – 4ч.
Организация выставки творческих работ учащихся, конкурс рисунков «Война глазами детей», защита проектов по военной истории России.

ТЕМА № 3. Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края – 4ч.
ТЕОРИЯ – 2ч.

Географическое положение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.

ПРАКТИКА – 2ч.

Экскурсии в музеи Ленинска и Волгограда. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

ТЕМА № 4. Изучение района путешествия – 4ч.
ТЕОРИЯ – 2ч.

Изучение направлений «Культурное наследие», «Моя родословная».

ПРАКТИКА – 2ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

ТЕМА № 5: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников – 4ч.
ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составление описаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление карт маршрута.

ПРАКТИКА – 2ч.

Выполнение заданий, опрос местного населения: концерты, спортивные соревнования, практическая помощь. Подведение итогов.

4 раздел: Азбука спортивно – оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 22ч.

ТЕМА № 1: Личная гигиена туриста. Профилактика заболевания – 4ч.
ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА № 2: Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

ПРАКТИКА – 4ч.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА № 3: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

ПРАКТИКА – 4ч.

Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА № 4: Приемы транспортировки пострадавшего – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

5 раздел: Общая и специальная физическая подготовка – 12ч.

ТЕМА № 1: Краткие сведения о строении и функциях организма человека – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА № 2: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА № 3: Общая физическая подготовка – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопаты, топор, веревки для вязки узлов, карабины).
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки, компасы, рюкзаки, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки.
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки.
5. Таблицы ориентирования на местности.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу(сила, выносливость, быстрота) Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.