

Введение

Туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. Изучение регионального курса помогает конкретизировать факты истории России, углубить знания, повысить интерес к культурным традициям своего и других народов, вызвать чувство сопричастности к своим корням, развить духовные потребности, воспитать нравственные качества личности: патриотизм, любовь и чувство гордости за свою Родину.

Данная программа позволяет обучить учащихся основным навыкам туризма и краеведения путем однодневных экскурсий по Краснодарскому краю, подготовить юный туристский актив для участия в «Всекубанской спартакиаде» и летней программе «Город детям»

1. Планируемые результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта содержание курса направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе по следующим направлениям воспитательной деятельности:

1. Гражданское и патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

— чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества;

— целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

2. Духовное и нравственное развитие детей на основе российских традиционных ценностей:

— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживание им;

— компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

— признание ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

3. Популяризация научных знаний среди детей:

— ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

4. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

— участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

— умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;

— умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;

По окончании обучения школьники научатся:

- туристским навыкам, знаниям и умениям, достаточным для квалифицированного и безопасного участия в туристских походах и участии в различных туристических соревнованиях;

- анализировать географическо-исторический материал;

- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты и компаса;

- разрабатывать туристические маршруты в пределах Краснодарского края;

- проводить простые исследования для разработки

2. Содержание учебного предмета

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Краеведческий туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

9. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

10. Спортивные дисциплины

Короткая дистанция. Длинная дистанция. Дистанция – пешеходная – связка. Дистанция - пешеходная - группа. Дистанция - пешеходная - индивидуальное прохождение. Постановка дистанций. Технические этапы дистанции 1-го, 2-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления.

Подъем, спуск по склону спортивным способом. Подъем, спуск по склону с альпенштоком. Техника подъема первого участника с командной страховкой. Подъем, спуск по склону с самостраховкой (схватывающим узлом) по судейским перилам. Подъем по склону с помощью зажима «жумара». Спуск по склону с помощью спусковых устройств. Подъем по склону с верхней страховкой. Страховка участников. Промежуточные точки страховки.

Траверс склона по судейским перилам с самостраховкой. Траверс склона с альпенштоком. Траверс склона первым участником с командной страховкой.

Переправа методом «вертикальный маятник» на судейских перилах с гимнастической страховкой, с самостраховкой.

Техника переправы первого участника вброд. Переправа вброд с альпенштоком. Переправа с опорой на судейские перила вброд. Организация самостраховки и сопровождения при переправе вброд.

Переправа по бревну по судейским перилам с самостраховкой, гимнастической страховкой. Организация сопровождения при переправе по бревну. Переправа по бревну при помощи горизонтального маятника.

Переправа по параллельным перилам (перила судейские) с самостраховкой, гимнастической страховкой. Организация сопровождения при переправе по параллельным перилам.

Движение по навесной переправе по судейским перилам с самостраховкой и сопровождением.

Определение результатов. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Бесштрафовая система оценки нарушений. Комбинированная система оценки нарушений. Применение систем оценки нарушений на соревнованиях различного уровня. Определение результатов на дистанции с этапом ориентирования.

Преодоление естественных и искусственных препятствий. Соблюдение мер безопасности при проведении похода, путешествия. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе.

11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

12. Топография и ориентирование

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топо-знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

13. Краеведение

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

14. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела,

гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

15. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Тематическое планирование «Краеведческий туризм» (68 часа)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Краеведческий туризм	68	Техника безопасности при проведении походов, занятий, экскурсий.	2	<p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; 	1,2,3,4,5,6,7,8
		Действия при ЧС, первая помощь, индивидуальная аптечка	2	<ul style="list-style-type: none"> - интерес к изучению истории и культуры родного края; - первоначальные туристские умения и навыки. 	
		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	<ul style="list-style-type: none"> - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; 	
		Личное и групповое туристское снаряжение.	2	<p><u>Предметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке; - понимать значение физических упражнений для здоровья человека; 	
		Изучение выбранного района путешествия	4	<ul style="list-style-type: none"> - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; 	
		Подготовка к экскурсии	4	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях. 	

	Экскурсия по выбранному направлению	24	<p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - вносить коррективы в свою работу. - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств; - первоначальным туристическим умениям и навыкам; - работать индивидуально и в группе; - беречь и защищать природу экологическое мышление. <p><u>Познавательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать - «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе; - изучать «Кодекс туриста»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека. - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную 	
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
	Организация туристского быта	2		
	Личная гигиена туриста	2		
	Питание в туристском походе	2		
	Спортивный туризм	2		
	Пешеходная дистанция. Отработка навыков и умений.	8		
	Ориентирование	4		

		Соревнования по спортивному туризму	6	<p>литературу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - различать виды туристской деятельности; - характеризовать основные физические качества; <p><u>Коммуникативные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека; - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма; - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; 	
--	--	-------------------------------------	---	--	--

* В колонке указываются через запятую номера направлений воспитательной деятельности, реализуемых на уроках каждой темы. 1. Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание); 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания); 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение; 8. Экологическое воспитание.