

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Экономическая гимназия»**

**рабочая программа по внеурочной  
деятельности  
«Вольный ветер»**

**Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.**

**Вид деятельности: туризм, краеведение.**

**Программа направлена на работу с детьми 13-14 лет.**

**Программа рассчитана на 35 часов.**

**Программа создана  
Учителем истории  
Попик А. С.**

**Хабаровск**

**2015 год**

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями общего среднего образования и Положения о внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа ориентирована на выполнение закона «Об образовании».

Актуальность выбранного вида деятельности (туризм, краеведение) обусловлена тем, что дети в возрасте 13-14 лет появляется потребность в общении, двигательной активности, проявлении самостоятельности, самоорганизации, самообслуживании, преодолении трудностей,

социализации. В современном обществе важна занятость детей во внеурочное время, занятость полезным делом, которое отвлечет подростков от порочных влияний.

1. .

**Цель.** Формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи.**

1. Формировать представление о безопасных способах поведения человека в походных условиях, способах ориентирования на местности.
2. Развивать ценностные отношения к природе, истории своей Малой Родины.
3. Воспитывать трудолюбие, уважение к традициям.
4. Способствовать развитию социальных навыков подростков.

**Для реализации проекта используются следующие формы:**

- Экскурсии, беседы, изучение топографической карты местности, встречи с интересными людьми, просмотр видеофильмов;
- Формирование групп, распределение ролей в группах, тренировки и тренинги по выработке туристических навыков и поведения в природе;
- Создание памяток начинающему туристу и плакатов по охране природы, организация походов для сверстников и младших школьников, создание гербария для кабинета биологии из растений, произрастающих в окрестностях малой Родины.

**Формируемые универсальные учебные действия**

**Личностные**

1. Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
2. Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
3. Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

4. Любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
5. Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов.

### **Регулятивные**

1. Формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
2. Формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем, адекватная оценка собственных возможностей.
3. Умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения;
4. Формирование рефлексивной самооценки своих возможностей.

### **Познавательные**

1. Свободно ориентироваться и воспринимать информацию;
2. Составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.);
3. Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
4. Синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
5. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

### **Коммуникативные**

1. Умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор;
2. Способность брать на себя инициативу в организации совместного действия;
3. Готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
4. Использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений.
5. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими формами родного языка;

6. Умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом;
7. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
8. Адекватное межличностное восприятие партнера.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе реализации программы, обучающиеся:

- 1) смогут читать карту местности;
- 2) будут знать набор необходимого снаряжения для проведения похода, технику безопасного поведения в природе;
- 3) смогут собирать рюкзак, ставить палатку, разжигать костер, ориентироваться на местности с картой, компасом и без них (по солнцу, природным приметам и т.д.), оказывать первую помощь пострадавшим; смогут подготовить поход, отчет о походе в форме выступления агитбригады, создать памятки начинающему туристу, плакаты об охране природы.

### **Материально-техническое оснащение.**

1. Наличие кабинета, приспособленного для проведения для занятий с группой детей, в количестве 20 человек, соответствующего санитарным и гигиеническим нормам, оснащенного компьютером, проектором, принтером.
2. Спортивный зал.
3. Школьный стадион.
4. Специальное туристическое снаряжение для овладения навыками туристической техники (веревки, спальные мешки, коврики, палатки, рюкзаки, посуда и т.д.)
5. Дидактический и методический материал (альбомы, стенды, тематические папки, фото и видеоматериалы, сценарии тематических мероприятий).
6. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, канаты, бадминтон, кегли и т.д.) для проведения спортивных занятий на свежем воздухе.
7. Прикладной материал (бумага, фломастеры, скотч, картон, пластилин, цветные мелки и т.д.) для проведения досуговых мероприятий и изготовления памяток и плакатов.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Теоретическая часть	Практическая часть

1.	Вводное. Правила техники безопасности. Организация и комплектование группы.	1	1	
2.	Организация похода. Питание в походе. Составление рациона.	1	0,5	0,5
3.	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1	0,5	0,5
4.	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	1	0,5	0,5
5.	Первая медицинская помощь. Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1	0,5	0,5
6.	Устройство бивака. Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	1	0,5	0,5
7.	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1	0,25	0,75
8.	Топографические карты.	1	0,5	0,5
9.	Приёмы ориентирования карты по компасу. Определение расстояний и работа с компасом.	1	0,5	0,5
10.	Ориентирование.	1		1
11.	Азимут истинный и азимут магнитный.	1		1
12.	Краеведение. История Хабаровского края, его культурное наследие.	1	1	
13.	Город Хабаровск и его окрестности.	1	1	
14.	Выполнение краеведческих заданий. Создание презентации «Чудеса Хабаровского края»	1		1
15.	Условные знаки. Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков.	1	0,25	0,75
16.	Рельеф местности. Географические особенности Хабаровского края и Хабаровского района.	1	0,25	0,75
17.	Водный бассейн реки Амур.	1	1	
18.	Изображение рельефа местности на картах.	1	0,25	0,75
19.	Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Способы определения расстояний на местности.	1	0,25	0,75
20.	Движение по азимуту. Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1	0,25	0,75
21.	Узлы.	1		1
22.	Туристская песня.	1		1

23.	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика). Развитие выносливости. Игры на местности.	1		1
24.	Подготовка к походу.	1		1
25.	Поход.	8		8
26.	Подготовка отчета о походе. Выпуск памяток, буклетов, инструкций и плакатов. Работа в творческих группах.	1		1
27.	Отчет о походе в форме выступления агитбригады.	1		1
Всего		35	9	26

## Содержание изучаемого курса

### 1. Вводное занятие

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### 2. Организация и подготовка похода

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### 3. Туристское снаряжение

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

**Личное снаряжение.** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

**Групповое снаряжение.** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

### 4. Гигиена туриста

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать

в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

## **5. Туристский бивак**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.



## **6. План и карта**

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». От чего зависит точность движения по азимутам.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

## **7. Определение расстояний простейшими способами**

Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## **8. Краеведение**

История освоения Хабаровского края. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Символика хабаровского края и города Хабаровска. Город Хабаровск и его окрестности. Наиболее интересные места для

проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Хабаровска и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Хабаровского края. Практические работы с картами атласа Хабаровского края и Хабаровского района. Охрана природы

## **9. Физическая подготовка**

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

## **10. Оформление документации похода**

Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

### **Методическое обеспечение**

1. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
2. Сайт «Заметки краеведа» <http://www.kraeved.tv/>
3. Методика проведения занятий в туризме [http://tyr-zo.narod.ru/met/met\\_tur.html](http://tyr-zo.narod.ru/met/met_tur.html)

### **Список литературы.**

#### **Для педагогов**

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990 г.
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

4. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.
5. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
6. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

### **Для обучающихся и их родителей**

1. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2001.
2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
3. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1972 г.
4. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
5. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
6. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.
16. Земля Хабаровская : Хабаровскому краю – 70 лет. – Хабаровск : Приамур. ведомости, 2008. – 208 с. Документально-художественный рассказ о достижениях Хабаровского края за 70 лет со дня образования.
17. Хабаровск. Страницы истории : сб. док. Гос. архива Хабар. края, Рос. Гос. ист. архива Дальнего Востока об истории развития г. Хабаровска. – Хабаровск : Част. коллекция, 2008. - 448 с., ил.
18. Хабаровск : ист.-геогр. атлас города / М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство геодезии и картографии, Администрация г. Хабаровска. – Хабаровск : Дальневост. аэрогеодез. предприятие, 2008. – 160 с.
19. Завалишин А.Ю. История Дальнего Востока России в новое и новейшее время (середина XVII — XX век): Учебное пособие для 8—9 кл. общеобразовательных учреждений. — 2-е изд., испр. и доп. — Хабаровск: Частная коллекция, 2001. — 288 с.: ил
20. Кандауров И.И., Стрелова О.Ю. Символика Хабаровского края: Учеб.-метод. пособие. — Хабаровск: Частная коллекция, 1997. — 48 с.: ил.
16. Сайт 21. Дальневосточной научной библиотеки. Раздел «Краеведение» <http://www.fessl.ru/service-dept/regional-liter/>