

Отдел образования Жердевского муниципального округа  
Тамбовской области  
Сукмановский филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена  
и рекомендована к утверждению  
методическим советом школы  
Протокол № 1  
от « 25» августа 2023 года



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Жердевская СОШ № 2»  
/Г.С.Чернышова/  
Приказ № 310 от « 25» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристические тропы»  
(ознакомительный уровень)  
на 2023-2024 уч.год

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Родин Вячеслав Николаевич

с. Сукмановка, 2023

### Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Сукмановского филиала «Жердевская общеобразовательная средняя школа № 2»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Туристические тропы»
<b>3. Ф.И.О., должность составителя</b>	Родин Вячеслав Николаевич, преподаватель- организатор ОБЖ
<b>4. Сведения о программе: Нормативная база:</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р).</p> <p>Приказ министра просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Письмо министра образования и науки Р.Ф. от 28.09.2015 года № АК 2563/05»О методических рекомендациях»..</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»),(письмо Минобрнауки Р.Ф. от 18.11.2015г № 09-3242.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций образования детей».Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»</p>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Направленность</b>	Туристско-краеведческая
<b>Уровень программы</b>	Базовый
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Возраст обучающихся</b>	9-15 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>5. Рецензенты и авторы отзывов:</b>	
<b>6. Заключение методического совета</b>	Протокол №__ ____.2021 г.

## **Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Туристические тропы" туристско-краеведческой направленности.

Туризм - очень мобильный и разнообразный вид отдыха. Его популярность объясняется, прежде всего доступностью и многообразием средств, которые применяются для восстановления и развития физических и духовных сил школьника. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные способы передвижения, посильные и регулируемые физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно сказывается на здоровье школьников.

. Не менее важной проблемой является то, что дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристической и краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

**Актуальность** Дать юным туристам и краеведам основы знаний походной деятельности, первой медицинской помощи, развить их физические показатели, сформировать мотивацию к изучению родного края, участию в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них формируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что возраст ребенка 9-15 лет – это переходный возраст, котором развитие ребенка разнонаправленно и многовариантно. Младший подростковый возраст самый благоприятный для спортивного развития и наряду с этим отличается повышенной активностью, которая стимулируется не только естественной возрастной любознательностью, но и желанием развить продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны. Занятия в туристическом кружке способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительной особенностью этой программы** является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Исследование, направленное на оптимизацию образовательного процесса посредством среды с применением работы с компасом, топографической картой, курвиметром с туристическим снаряжением умение оказать медицинскую помощь бороться за выживание, это показывает что в такой среде гармонизируется развитие детей, воспитывается активное познавательное отношение, удовлетворяется стремление детей к движению, выносливости, конкретной деятельности, деятельному общению.

**Новизна программы** заключается в комплексном методе обучения принципиально разным видам деятельности в рамках одного направления. Постигание основ туристической деятельности расширяет для подростка возможности самореализации в дальнейшем Это позволяет максимально распределить силы в любой обстановке : ребёнок эмоционально и чувственно обогащается, приобретает спортивно-ориентировочные навыки, совершенствуется в практической деятельности, реализуется в творчестве.

В процессе успешного освоения программы учащиеся получают возможность участвовать в походах высокой категории сложности, соревнованиях по спортивному ориентированию, пожарному делу.

**Для учащихся, посещающих кружок, ставятся частные задачи:**

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию двигательного аппарата, быстроты, гибкости, ловкости, привитие стойкого интереса к занятиям физической культуры, выполнение нормативных требований, закаливание организма.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные школьники, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования: , умения учиться, вырабатывать выносливость, развиваться физически и воплощать все в жизнь.

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения;
- быть ориентированным на лучшие конечные результаты.

Требования эти актуальны всегда.

Реализация же этих требований предполагает выявление способностей и дальнейшее развитие выносливости, физической закалки, своевременного решения в любых условиях.

Ведущая идея данной программы — создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации.

**Адресат программы.** Программа адресована детям от 9 до 15 лет.

**Условия набора обучающихся.**

В группы принимаются дети не зависимо от уровня технических способностей и подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Количество учащихся

Группа обучения формируется из 8 человек.

**Срок и объем освоения программы**

Программа предусматривает только очное обучение, реализуется в течение года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия 45 минут, перерыв – 10 минут.

Количество учебных часов – 72.

Календарный учебный график

Начало занятий групп– с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

**Особенности организации образовательного процесса:**

В процессе обучения учащиеся осваивают технические приемы и способы физического развития, выносливости, приобретают навыки работы с туристическим снаряжением и простейшими ручными инструментами. В это время важно заинтересовать ребёнка к активной физической закалке, прививать интерес к туристическим навыкам.

На протяжении всего периода обучения с учащимися проводятся теоретические занятия по темам программы.

**Формы организации деятельности учащихся:**

Форма обучения – очная

**Формы организации деятельности учащихся-** групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. Основной формой обучения является учебное занятие.

Занятие состоит из теоретической и практической части, при этом теоретическое освоение программы проходит в начале занятия и составляет от 5% до 10% учебного времени, а практическая часть воплощается в освоения туристических навыков.

Основная методическая установка курса – обучение подростка навыкам самостоятельной индивидуальной и групповой работы по туристическим навыкам. В задачу педагога входит создание условий для реализации ведущей подростковой деятельности – авторского действия выраженного в практических формах работы.

Программой предусматривается разнообразие **форм деятельности** обучающихся на занятиях :  
- фронтальная форма деятельности обучающихся используется при изучении нового материала, при знакомстве с туристическим снаряжением  
индивидуальная (где учитываются учебные и индивидуальные возможности ученика);

- групповая форма деятельности используется на практических занятиях при выполнении различных туристических нормативов которая предполагает наличие системы «педагог-группа-ученик»;

парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;  
коллективная – совместная деятельность.

**Форма проведения занятий;** лекция, практические занятия, самостоятельная работа, работа в творческих группах, коллективное обсуждение. Выполнение завершается положительным результатом выполнения норматив туристической деятельности.

**Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- творческий

**Приемы обучения:**

- словесные – лекция, рассказ, беседа;
- наглядные – видеофильмы, схемы;
- практические – самостоятельная, практическая работа

Программой предусмотрены также формы воспитательной работы :

- мероприятие – события, занятия;
- дела- общая работа, важные события для коллектива, осуществляемых и организованные членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самому себе.

**Формами подведения итогов являются:**

- участие в туристическом слете различного уровня;
- участие в туристическом походе.

#### **Цель и задачи программы**

Цель программы: Формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности посредством вовлечения ее в активную туристическую и социальную деятельность.

**Задачи программы:**

**.Оздоровительная задача.**

- формирование понятия «Здоровье»
- укрепление здоровья.
- совершенствования физического развития.

**.Образовательная задача.**

- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Воспитательная задача.**

Воспитывать чувства гражданственности, патриотизма, любовь к родному краю, волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, культуру, упорство в достижении цели, формирование и развитие экологического мышления обучающихся:

Ознакомить с основами туристических, краеведческих, пожарных и доврачебных медицинских знаний;

научить применять на практике полученные знания;

научить выживать в экстремальных условиях.

**Развивающие**

- развивать мотивацию к изучению истории местности;
- умение решать жизненно важные проблемы в экстремальных ситуациях;
- потребность в здоровом образе жизни.
- соблюдать технику безопасности

## Содержание программы

### **Образовательные;**

- обучать правильной и безопасной организации при выполнении туристического похода;
- сформировать начальные и специальные умения и навыки применяемые в туристическом слете;
- обучать навыкам туристических дел;
- познакомить с маршрутом передвижения.
- формировать навыки преодоления препятствий;
- обучать физическим навыкам;

### **Развивающие;**

- пробудить познавательный интерес к туристической деятельности;
- развивать умение работать с туристическим снаряжением;
- развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности к туризму;
- развивать потребность в самостоятельной работе;
- развивать интерес к туристической деятельности, образное и абстрактное мышление.

### **Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес к туризму;
- формировать информационную культуру и культуру общения;
- воспитывать ответственное отношение к природе;
- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, стремление к качественному выполнению работы,
- стремление доводить начатое дело до конца;
- формировать навыки работы в микрогруппе, группе;
- воспитывать чувство удовлетворения от творческого процесса и от результатов своего труда.

### **Вводное занятие.**

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

### **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 расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. 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 завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

## **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). 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. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

## **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 охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. 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. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. 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.

## **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. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. 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. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

### **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. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). 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. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).



## **Определение расстояний простейшими способами.**

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.). Ориентир по аэрофотоснимкам. 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. Компас и его устройство. 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. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

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.

### **. Краеведение.**

История Жердевского района и окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охрана природы. Краеведческие наблюдения. Географическое положение, рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир местности. История заселения и освоения территории. Практические работы с картами местности. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

### **. 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.

## ***Оформление документации соревнования и похода.***

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. 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.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программного материала учащиеся:

#### **Знают:**

Основы туристических знаний;  
Основы краеведческих знаний,

Основы первой доврачебной помощи;  
Основы противопожарной безопасности;  
прививают жизненно необходимые навыки,  
постепенно повышают туристское мастерство,  
историю, краеведение родных мест;  
овладевают опытом участия в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

#### **Умеют:**

готовить пищу на костре;  
ориентироваться по карте;  
устанавливать палатку, организовывать бивуак;  
оказывать первую доврачебную помощь;  
работать с компасом.  
организовывать бивуак на многодневные походы;  
выживать в не стандартных ситуациях в походе;  
готовить карты схемы для похода;  
читать и анализировать походные карты.

#### **Владеют:**

- знаниями оказания первой доврачебной медицинской помощи;  
-практическими туристическими навыками:  
- тактикой движения в походе;  
набором стандартных навыков по ориентированию, краеведению,  
приобретают умение самостоятельно решать вопросы самообслуживания, участия в туристских походах,  
соблюдения правилами безопасной жизнедеятельности и туризма.  
Проверка результатов обучения проводится в доступных и интересных формах, в которых учащиеся демонстрируют полученные знания, умения и навыки:

#### *Развитие УУД*

-Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

#### *Личностные*

У обучающихся будут сформированы:

- 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;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

#### *Предметные*

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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, самодетельный, спортивный;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде.

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».**

**Календарный учебный план**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации /контроля/
1.	История туризма.	1	-	1	Опрос, анкетирование
2.	Организация туристское -краеведческой работы в общеобразовательной школе.	1	-	1	Опрос,Наблюдение. Практическая работа. Анализ и оценка работ
3.	Родной край. Возможные туристское – краеведческие работы в родном крае.	1	-	1	Самостоятельная работа
4.	Туристическое снаряжение.	2	7	9	Самостоятельная работа
5.	Техника и тактика похода.	2	9	11	Самостоятельная работа
6.	Питание в походе.	1	2	3	Опрос
7.	Обеспечение безопасности в походе.	2	3	8	Опрос
8	Доврачебная помощь.	2	6	8	Опрос,Наблюдение. Практическая работа. Анализ и оценка работ
9.	Туристические слет, соревнования и походы.	2	31	36	Опрос,Наблюдение. Практическая работа. Анализ и оценка работ
10	Итого	14	58	72	

Учебно-тематическое планирование  
2 часа в неделю (72 часа в год)

№ урока	Дата		часы	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающегося ( тип занятий)	Возможные формы контроля	Форма занятий	Место проведения
	план	фактич						
1-2			2	Вводное занятие, знакомство, рассказ об истории школьных походов.	урок изучения нового материала. Беседа, рассказ.	контроль учителя	лекция	кл.
3-4			2	Виды туризма. Организация туризма в России	урок изучения нового материала. Беседа, рассказ.	контроль учителя	лекц	кл
5-6			2	Туристические возможности родного края.	Урок «открытия» нового знания	самоконтроль	лекц	кл
7-8			2	Основные физические качества, необходимые туристу	урок изучения нового материала. Беседа, рассказ.	самоконтроль	прак	кл
9-10			2	Понятия личное и групповое снаряжение	урок открытия нового	самоконтроль	прак	кл

				материала			
11-12		2	Правила укладки рюкзака	урок изучения нового материала. Беседа, рассказ.	контроль учителя	прак	кл
13-14		2	Способы определения расстояния.	урок «открытия» нового знания	контроль учителя	прак	стадио н
15-16		2	Рассказ, показ и тренировочное занятие. Порядок разбития туристического лагеря.	урок «открытия» нового знания	самоконтроль	прак	стадио н
17-18		2	Учебное - тренировочное занятие. Установка и снятие палатки.	практически..	контроль учителя	Прак	стадио н
19-20		2	Знакомство с компасом, определение сторон света.	урок «открытия» нового знания	самоконтроль	прак	
21-22		2	Ориентирование карты по компасу. Ходжение по азимуту.	Практически	контроль учителя	прак	стадио н
23-24		2	Учебное - тренировочное занятие. Название, порядок и правила вязки узлов.	урок «открытия» нового знания	контроль учителя	прак	Стадио н
25-26		2	Наведение переправы способом «Маятник».	урок «открытия» нового знания	контроль учителя	прак	стадио н
27-28		2	Вязка узлов.	практически..	контроль учителя		кл
29-30		2	«Грудная обвязка».	практически..	контроль учителя		кл
31-32		2	«Беседочная обвязка».	практически..	контроль учителя		кл
33-34		2	Наведение параллельной переправы и прохождение по ней.	практически..	контроль учителя		кл
35-36		2	Вязка узлов.	практически..	контроль учителя		кл
37-38		2	Т.3 Подъём туристическим способом	практически..	контроль учителя		стадио н
39-40		2					
41-42		2	Т. 3. Спуск со склона туристическим способом.	практически..	контроль учителя		стадио н
43-44		2	Определение сторон света с помощью природных признаков.	урок «открытия» нового знания	контроль учителя		кл
45-46		2	Порядок прохождения по навесной переправе.	урок «открытия» нового знания	контроль учителя		стадио н

47-48		2	Назначение карабинов. Порядок использования их при навесной переправе.	Урок «открытия» нового знания	контроль учителя		стадион
49-50		2	Прохождение переправы « Паутина».	практически..	контроль учителя		стадион
51-52		2	Обвязки: грудная и беседочная.	практически..	контроль учителя		стадион
53-54		2	Определение азимута на заданный объект. Определение расстояния до недоступного объекта.	урок «открытия» нового знания	контроль учителя		кл
55-56		2	Вязка узлов.	практически..	контроль учителя		кл
57-58		2	Работа с картой и компасом.	урок «открытия» нового знания			кл
59-60		2	Разведение костра в зимнее время.	практически..	контроль учителя		кл
61-62		2	Вязка узлов.	практически..	контроль учителя		кл
63-64		2	Наведение навесной переправы и 2спасательные работы.	практически..	Контроль учителя		кл
65-66		2	Снятие и установка палатки.	практически..	контроль учителя		Стадион
67-68		2	Спасательные работы на воде.	практически..	контроль учителя		Кл
69-70		2					
70-72		2					

#### Условия реализации программы

Занятия проводятся на стадионе и в помещении, оно соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам /температура, воздух, освещение, проветриваемость/.

- Для успешного освоение программы необходим специально оборудованный класс с туристическими элементами, полный набор туристического оборудования.

. Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.

. -Наглядные пособия по применению узлов. 3. Плакаты по спортивному туризму.

- Информационные плакаты по туристским навыкам.

. Информационные таблицы по питанию в походе.

- Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.

- Иллюстрации с видами костров.

-Иллюстрации с видами приемов страховки.

- Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
- Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
- Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
- Топографические карты.
- Спортивные карты.
- Географические карты
- Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
- Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
- Фотоматериалы, видеоматериалы
- Отчеты о походах

### **Кадровое обеспечение**

Педагог работающий по данной программе, должен иметь высшее образование

### **Дидактико- методическое обеспечение**

- Методические разработки по темам программы
- Фото и видеоматериалы
- Стенды с макетами узлов, страховых систем
- Географические, спортивные карты
- Информационные плакаты по туристическим навыкам
- Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму

### **Формы аттестации /контроля/**

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Оценка овладения обучающимися каждого вида туристического элемента
- Тестовые, контрольные, срезовые, практические задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
- Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
- Демонстрационные: организация выставок, конкурсов, соревнований, презентация.
- Анкетирование
- Проект.
- Педагогическая диагностика.
- Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
- Комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы.
- Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
- Групповая оценка работ.
- Тематические кроссворды.
- Собеседование.
- Деловые игры.
- Творческий отчет (концерт, выставка и т.п.).
- Защита Домашнее задание на самостоятельное выполнение. рефератов. Карта индивидуальных достижений.

**Внешний контроль-** После каждого раздела программы с целью подведения итогов и поощрение обучающихся проводятся демонстрации видеоработ. Цель- стимулирование творческого потенциала и активности учеников, привлечение внимания родителей к творчеству их детей. Непременное условие- точное выполнение каждым учеником всех

туристических навыков по каждому элементу, что позволяет проследить творческий рост каждого ребенка по следующим критериям: качество и быстрота исполнения.

**Внутренний контроль**-предполагает использования диагностирования, личных наблюдений педагога, отслеживания результатов работ каждого ребенка на занятии, самоконтроль. Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики- опрос, тестовые задания, наблюдения. Формой отчетности по педагогической диагностике является диагностическая карта, На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме способность детей самостоятельно выполнить практические задания. Работы учеников оцениваются педагогом по соответственно поставленной задаче ,технической и эстетической стороне выполнения.

#### **Форма контроля уровня достижений учащихся.**

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность их совместной творческой деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка, в соответствии с прогнозируемым результатом.

#### **Виды аттестации:**

- Текущий контроль- проводится педагогом на занятиях для оценки качеств усвоения материала какой- либо части (темы, раздела) программы;
- Промежуточная аттестация- проводится педагогом и аттестационной комиссией по окончании обучения с целью отслеживания уровня предметных и личностных результатов, оценки качеств усвоения обучающимися знаний, в рамках программы (полученные результаты служат для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся);
- Итоговая аттестация- проводится педагогом и аттестационной комиссией по окончании обучения для определения результатов освоения образовательной программы.

#### **Оценочные материалы**

. Оценочные материалы. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния. Диагностика проводится в форме беседы с изучением портфолио. Портфолио может быть представлено в электронном или бумажном виде и должно подтверждать наличие туристского опыта у ребенка. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Формы:  педагогическое наблюдение;  участие в соревнованиях;  сдача нормативов физической подготовки;  выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;  решение ситуационных задач (кейсов);  выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу;  выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлении пищи;  подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов. Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Формы:  выполнение работы в качестве судьи соревнований;  результаты участия в соревнованиях;  разбор проведенных с



участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня и других походов. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формы: □ анализ педагогом и учащимися результатов стажировки каждого учащегося в качестве инструктора.

В процессе обучения ребята получают теоретические и практические знания по видам туризма;

по организации и проведению турпохода практические навыки и умения; работа с различными видами карт;

организация биваков, разжигания костров, ориентирование на местности; ведение полевого дневника и составление отчётов турист походов.

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий, соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитанники, прошедшие курс туристического обучения, становятся инструкторами на традиционном ежегодном школьном туристическом слёте.

### Методические материалы

Методики, методы и технологии. В процессе реализации программы применяются: Интерактивные технологии, направленные на активизацию деятельности самих субъектов в образовательном процессе и их развитие. Это рефлексивные технологии (анализ отчетов проведенных походов, анализ действий судьи на соревнованиях, анализ работы как инструктора), технологии самопознания и самооценки (психологические тесты, тренинги). Информационные технологии, направленные на овладение новыми средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации, а именно средствами компьютерной техники, Интернета, ауди- и видеотехники. Это работа с картографическим материалом в Интернете, изучение электронных отчетов, поиск информации для подготовки к походу, отправка по электронной почте документов в МЧС, работа в программе «Пред поход». Коммуникативные технологии, направленные на совершенствование способов взаимодействия с людьми и связаны с организацией парной, групповой, коллективной работой.

Это диалогические технологии, технологии организации групповой и коллективной деятельности, тренинг общения и др. В программе коммуникативные технологии используются при проведении тренингов по психологии, работа по подготовке к походу (подготовка, сбор и упаковка снаряжения, упаковка продуктов, распределение обязанностей в походе и т.д.). Гуманитарные технологии обеспечивают формирование социально-значимых качеств, дополняют другие образовательные технологии, применяемые в программе – технологии организации сотрудничества, совместной групповой и коллективной деятельности, благоприятной коммуникации и общения, сотворчества и работы в команде. А так же, гуманитарные технологии служат средством актуализации и развития ценностно-смысловой сферы учащихся в процессе обучения и общения, согласования профессиональных и жизненных ценностей, стремления и готовности к самопознанию своих интеллектуальных, профессиональных, организаторских, лидерских возможностей. Широко при обучении по программе применяются методы проблемного обучения, в основном это решение задач, возникающих перед инструктором: решение вопросов обеспечения безопасности группы на маршруте, решение конфликтных ситуаций, решение задач организации первой помощи и транспортировки пострадавшего, решение задач, связанных с безопасным преодолением группой возможных препятствий и т.д. В учебном процессе по программе используется кейс-технология. Основным ее предназначением является обучение способам решения практико-ориентированных неструктурированных образовательных, научных или профессиональных проблем. Кейс технология используется при обучении навыкам оказания первой помощи,

навыкам составления меню и раскладки продуктов, навыкам поиска безопасных выходов с маршрута. 1. Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму. 2. Наглядные пособия по применению узлов. 3. Плакаты по спортивному туризму. 4. Информационные плакаты по туристским навыкам. 5. Информационные таблицы по питанию в походе. 6. Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода. 7. Иллюстрации с видами костров. 8. Иллюстрации с видами приемов страховки. 9. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов. 10. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке. 11. Тесты: краеведение, медицина, география, психология. 12. Топографические карты. 13. Спортивные карты. 14. Географические карты. 15. Стенды с макетами узлов, страховочных систем. 16. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности. 17. Фотоматериалы, видеоматериалы. 18. Отчеты о походах Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков. Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны. Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта А до пункта Б, что само по себе очень важно, но приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке. Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

### Методическое обеспечение образовательного процесса программы.

<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Вводное занятие Безопасность в походе	Комбинированное	Словесные, наглядные, практические	Диагностические тесты, инструкция по ТБ	Презентация работ предыдущих учащихся	Лекция, диагностика тестирование
Развитие туризма в России	Комбинированное	Словесные, наглядные, практические	Презентация	Презентация работ предыдущих учащихся	Опрос, наблюдение, практическая работа, анализ и оценка работы
Туристическое снаряжение	Комбинированное	Словесные, наглядные,	Презентация	Туристическое снаряжение, медицинская	Практика.

		практические		аптечка, бивак	
Первая медицинская помощь	Практика	Словесные, наглядные, практические	Презентация	Медицинская аптечка	Опрос, , наблюдение, практическая работа, анализ и оценка работы
Меры пожарной и экологической безопасности	Комбинированное	Словесное, наглядное, практическое	Презентация	Огнетушители	Практика
Ориентирование на местности	Практика	Словесное, наглядное, практическое.	Презентация	Компас, карта, курвиметр	Опрос, , наблюдение, практическая работа, анализ и оценка работы

## 2.6 Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. {текст} А. А. Алексеев - М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А, И. Физическая подготовка туристов. {текст} А, И Аппенинский - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я. Г., Захаров В. Д., Саратовский В. Д. Обеспечение безопасности в горах. {текст} Я. Г Аркин - М.Д990.

## 2.7 Литература для обучающегося

1. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. {текст} В. Г. Варламов - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
2. Велитченко В. К, Физкультура без травм. {текст} В. К Велитченко - М.: Просвещение, 1993.
3. Велитченко В. К Человек в экстремальных условиях среды. {текст} В. К Велитченко - М.: Мысль, 1980.

