

Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50  
г. Нижний Тагил

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 22 от 24.06.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 50

С.В. Головин

Приказ № 214 от 07.07.2025



Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Познавательный туризм»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст 10-14 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Розина М.В.

г. Нижний Тагил

2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **Программы 1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность Программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Познавательный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей.

#### **Актуальность Программы**

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Занимаясь в туристическом кружке, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Эта программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями. Она соответствует Закону Российской Федерации об образовании, Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

**Целью программы является:** приобретение обучающимися базовых знаний по туристической подготовке, топографии и ориентированию, краеведению и навыкам применения этих знаний на практике. Совершенствование интеллектуального, духовного и

физического развития. Оздоровление обучающихся на занятиях в условиях природной среды. Привлечение детей к регулярным занятиям туризмом, краеведением и экологией.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- Изучение начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятий об ориентировании на местности.
- Обучение основам топографии, гигиены туриста.
- Обучение умению детей оказывать первую доврачебную помощь при заболеваниях и травмах.
- Расширение и углубление знаний об основах туристической техники пешеходного туризма и навыкам походного быта.
- Обучение умению самообслуживания в жизни на природе.
- Ознакомление с культурно-историческими достопримечательностями родного края.
- Изучение основ природоохранной деятельности.

#### **Развивающие**

- Развитие физической силы, выносливости, ловкости.
- Развитие интереса к участию в полезной и практической деятельности.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка.

#### **Воспитательные**

- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, умения общаться.
- Воспитание творческого подхода к решению лютых задач.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание ответственности за свои действия, самостоятельности и дисциплинированности.
- Профилактика асоциального поведения.

#### **Ключевыми принципами программы являются:**

1. «Безопасность» - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. «Постепенность» - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);  
спортивное ориентирование;  
спортивная карта;  
масштаб;  
условные знаки спортивной карты;  
стороны горизонта;  
компас;  
азимут;  
ориентирование по компасу;  
движение по карте и т.д.

### **3. «Разнообразие игровых приемов обучения».**

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы - 10-14 лет.

#### **Психологопедагогические особенности возрастной группы детей**

В этой возрастной группе возникает и развивается трудовая деятельность, а также особая форма общения. Задача общения заключается в выяснении и усвоении элементарных норм товарищества, дружбы. Здесь же намечается разделение деловых и личных отношений, которое закрепляется к старшему школьному возрасту. Примечательной особенностью общения детей является то, что во всех его формах наблюдается подчинение отношений своеобразному кодексу товарищества. Этот кодекс в наиболее общих чертах воспроизводит деловые и личные взаимоотношения, существующие между взрослыми.

Программа «Познавательный туризм» разработана с учётом возрастных особенностей психического развития детей, что позволяет создавать оптимальные условия для раскрытия их способностей и избирать наиболее действенные средства воздействия.

#### **Режим занятий**

Программы занятий кружка рассчитаны на 136 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием 4 раза в неделю. Продолжительность одного теоретического занятия - 1 час. Продолжительность практического занятия 2 часа. Перерыв между занятиями 10 минут. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1 день, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить с полным составом, по группам 5-7 человек (работа штаба, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально 2-4 человека (работа с докладчиками, фотографом и т. п.) в зависимости от поставленных целей занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотров учебно-познавательных фильмов, дидактических игр, презентаций, работы со справочными материалами и картами, подготовки к различным конкурсам.

Руководитель вправе изменить количество часов отводимых на тему обучения, а также менять тему занятия в зависимости от поставленных на данный период работы целей и задач. В тёплое время года, если позволяет погода часть занятий может выноситься на улицу.

**Практические занятия.** Высока роль игры в занятиях и тренировках на местности. Практические занятия проводятся на местности и в помещении, а так же в форме экскурсий, познавательных поездок, походов, соревнований, фестивалей, праздников, вечеров.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новых методик. В период осенних, весенних каникул обучающиеся активно участвуют в туристско-краеведческих и спортивно – оздоровительных мероприятиях.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

### **Смысловая ориентация программы:**

Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.

Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.

Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества у умения безопасного поведения.

Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

### **Основные средства программы:**

Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи «Клуб путешественников». Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение.

Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.

Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.

Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст обучающихся - 10-14 лет

**Основные формы занятий:**

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-состязания, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.)

**Нормативно-правовая основа программы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МБОУ СОШ №50.

22. Приказ директора МБОУ СОШ № 50 № 214 от 07.07.2025 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах, реализуемых в МБОУ СОШ № 50».

## **Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### **Предметные результаты:**

- понимание особой роли России в мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы;

- сформированность уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, её современной жизни;
- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;
- знакомство с основными нормами морали, понимание ее значения в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях истории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Свердловской области;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- любовь к родной школе, своему городу, селу, народу, России;
- уважение к защитникам Родины;
- умение отвечать за свои поступки.

### Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Примечание
		всего	теория	практ.	
<b>1 Основы туристской подготовки (50 часов)</b>					
1.1.	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма. Основные направления в туризме.	1	1	-	
1.2.	Ремонтный набор.	2	1	1	
1.3.	Укладка рюкзака.	3	2	1	
1.4.	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2	
1.5.	Виды укрытий. Палатка.	4	2	2	
1.6.	Техника безопасности при разведении костров. Виды костров.	4	2	2	
1.7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2	
1.8.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
1. 9.	Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов.	3	1	2	

1.10.	Туристские должности в группе.	2	1	1	
1.11.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.	4	2	2	
1.12.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Источники опасности (природные источники опасности, снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте и т.д.). Дисциплина. Страховка.	5	3	2	
1.13.	Поход. Подведение итогов похода.	8	2	6	
		<b>50</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	

### **2. Топография и ориентирование (22 часа)**

2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	1	
2.2.	Условные знаки.	2	1	1	
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.	4	2	2	
2.4.	Компас. Работа с компасом. Его основные части. Определение сторон света.	4	2	2	
2.5.	Измерение расстояний.	2	1	1	
2.6.	Способы ориентирования.	5	2	3	
2.7.	Действия в случае потери ориентировки.	3	2	1	
		<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	

### **3. Спортивное ориентирование (10 часов)**

3.1.	Виды соревнований по спортивному ориентированию	10	5	5	
		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 часов)**

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-	
4.2.	Походная медицинская аптечка.	3	2	1	
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	3	2	1	
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	

### **5. Краеведение (12 часов)**

5.1.	Родной край, его природные особенности.	6	6	-	
5.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	6	6	-	
		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	

### **6.Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)**

6.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.	1	1		
6.2.	ОФП.	7	-	7	
6.3.	Специальная ФП.	2	-	2	
		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	

### **6. Мероприятия (20 часов):**

6.1.	Соревнования по туристскому многоборью.	6		6	
6.2.	Экскурсий, соревнований, фестивалей, праздников, вечеров	14		14	
		<b>20</b>		<b>20</b>	
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>60</b>	<b>76</b>	

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.25	26.05	34	68	136	2 раза в неделю по 2 занятия

### **Методическое обеспечение**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

Стартовый - позволяющий определить исходный уровень развития учащихся.

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах:

- тестирование;
- практические работы;

- творческие работы учащихся;
- самооценка и самоконтроль – определение учеником границ своего «знания-незнания».
- контрольные задания.

## 2.2.

### Условия реализации программы

#### Материально-технические и кадровые условия

Учебный кабинет	Кабинет, площадью 28 м <sup>2</sup>
Мебель и оборудование	Шкаф – 4 шт. Парта ученическая – 8 шт. Стул ученический – 17 шт. Компьютерный стол – 6 шт. Учебная доска – 1 шт.
Технические средства	Компьютер – 6 шт. Принтер, сканер, копир – 1 шт.
Инструменты и материалы	Бумага писчая, формат А4 – 5 упаковок Цветные карандаши – 15 упаковок Клей-карандаш-15 шт. Ножницы – 15 шт. Клей (клей-карандаш, ПВА) – 15 шт. Настольные игры «Кто где живет», «Рыбы». «Птицы», «Звери», «Комнатные растения», «Животные разных стран» – 2 шт.
Дидактические и наглядные пособия	Разработки игровых программ – 23 шт., Разработки тематических праздников – 18шт., Архив фильмов – 55 шт. Архив презентаций и слайдов – 144 шт. Методическая литература Плакаты «Растения», Домашние животные», «Дикие животные», наглядные пособия «Рыбы, «Птицы», Звери», «Насекомые»-35 шт. Гербарии -25 шт.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М., 2018
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2019.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2018

## *Программа обучения*

**1. Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

**2. Детский пешеходный туризм.** Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

**3. Ходьба – основной способ передвижения в походе.** Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

**4. Безопасность походов.** Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

### **5. Туристский бивак.**

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

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

**6. Спортивная подготовка туриста.** Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

**7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.** 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. Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

**8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.** Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

*Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

**9. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**10. Подготовка к походу.** Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений 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.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

**11. Проведение походов.** В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов и экскурсий.

В результате этих походов и экскурсий кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению,

преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

**12. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

**13. Ориентирование по компасу.** Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

**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.

**14. 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-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**15. Карта и местность.** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

**Практические занятия.** Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

### ***Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы***

#### **Туризм**

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь

костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 13-14 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребят необходимо научить, как:

Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;

Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;

Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.

Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф или видеограф.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

### **Развивающие игры**

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)

2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.

3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, писменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.

4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитина, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилина, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;

Психологические игры;

Подвижные игры;

Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренируют и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это

часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

### ***Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.***

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых на занятиях:

Логические задачи;

Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)

Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)

Головоломки

Игры со спичками

Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряется при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

### ***Психологические игры***

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

1. ***«Ваше мнение»***. Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходивший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

2. ***«Перевоплощение»*** Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда уходивший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

3. ***«Рассказ наоборот»*** Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

4. ***«Жесты»*** Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды

### ***Подвижные игры***

Эту категорию игр можно условно разделить на:

Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловушки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие»)

Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)

Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

### *Игры по спортивному ориентированию*

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты* («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие)
2. *Игры на знание сторон горизонта* («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. *Игры на понимание масштаба* («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния.
4. *Диктанты по карте*
5. *Игры на понимание «легенды» КП*
6. *Игры на выбор пути движения между КП*
7. *Игры на запоминание маршрута между КП*
8. *«Перевертыши»*
9. *Нанеси КП*
10. *Карты на кубиках*
11. *Собери карту*
12. *Мы рисуем карту сами.*