

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 общеразвивающая 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.

Самостоятельный 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, реализую 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 любых 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, оградками 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.

Психолого-педагогические 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, редколлегия 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, работа 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-соревнования, 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.	
1 Основы туристской подготовки (50 часов)					
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	
		50	23	27	
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	
		22	11	11	
3. Спортивное ориентирование (10 часов)					
3.1.	Виды соревнований по спортивному ориентированию	10	5	5	
		10	5	5	
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	
		12	8	4	
5. Краеведение (12 часов)					
5.1.	Родной край, его природные особенности.	6	6	-	
5.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	6	6	-	
		12	12	0	
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	
		10	1	9	
6. Мероприятия (20 часов):					
6.1.	Соревнования по туристскому многоборью.	6		6	
6.2.	Экскурсий, соревнований, фестивалей, праздников, вечеров	14		14	
		20		20	
	Итого	136	60	76	

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 м2
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 пешем 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 хранения 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 соответствии 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 спланируется 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 видеооператор.

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, письменной 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, пластилин, 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 тренирует 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 теряет 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 ушедший 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 ушедший 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», «Ловишки», «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.*