

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.А-К.Кундагдиева _____ / ФИО
Приказ №142/5
« 30 » августа 2023 года
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

туристско – краеведческой направленности
(вид)

« Туристы »
(название программы)

Уровень программы: ознакомительный, базовый
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Состав группы: 15
(количество учащихся)

Срок реализации: 2023-2024 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 9908

Автор-составитель:
Джанибекова Альфия
Муулиталлиевна
Преподаватель-организатор ОБЖ
(ФИО и должность)

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Большую часть времени уделяется практическим занятиям, экскурсиям, походам и соревнованиям на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное распределение и выполнение физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

Отличительные особенности общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

построение программы позволяет учащимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе;

комплексность программы – содержание каждого уровня общеобразовательной (общеразвивающей) программы состоит из образовательных блоков:

- туризм;
- краеведение;
- топография и ориентирование;
- основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему;
- основы экологии;
- общая и специальная физическая подготовка;
- туристское многоборье.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимыми Центром туризма и другими организациями.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-летнего курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа практико-ориентированная, даёт представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристы» ежегодно обновляется с учётом появления новых технологий, развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащимися объединения.

Адресат программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована учащимся 4-11 классов (10-17 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года. Всего 102 часа.

Структура программы. Режим занятий

Вид программы: модифицированная.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристы» состоит из трёх уровней: ознакомительного (1-й год обучения), базового 2-й год

обучения 3-й год обучения, которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого уровня.

После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в первый год обучения, 34 часов во 2-й и 3-й года, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей делается больший упор на групповые (6-8 человек) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 10-17 лет. *Режим занятий* – 1 час в неделю (один час). Освоение этого уровня позволит учащимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, техники безопасности в походе.

Базовый уровень – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 10-17 лет. *Режим занятий* – 1 час в неделю. На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в походах, краеведческих экспедициях, природоохранных акциях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей, совершенствование туристских, краеведческих, экологических и знаний, умений и навыков.

Углубленный уровень – третий год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 13-14 лет. Решение задач, определенных на этот период, позволит учащимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведет учащихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Учащиеся попробуют себя в социальной роли наставника.

Формы обучения. Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение.

Основная *организационная* форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное). Кроме учебного занятия при

реализации программы «Туристы» используют большое разнообразие форм обучения: поход, соревнования, тренинг, занятие-игра, урок-зачёт, эстафета ЗУН, турнир, экспедиция, консультация и др. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (10-14 лет).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в учебном классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу при проведении экскурсий, туристских мероприятий, во время участия в соревнованиях. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15 человек. Учащиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный. По мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия; набор в объединение свободный, занятия ведутся на русском языке.

Разновозрастный состав объединения позволяет предусмотреть сотрудничество и общение детей разного возраста. Учащиеся пробуют себя в социальной роли педагога, наставника. У них развиваются такие качества личности, как взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность. Таким образом, ликвидируется дефицит межвозрастного общения и взаимодействия в детской среде. Что является профилактикой таких явлений как инфантилизм, отсутствие самостоятельности, безынициативности и социальной апатии.

Возможности моделирования учебного процесса по программе «Туристы». Педагог может моделировать в рабочей программе образовательную деятельность: допускается возможность распределение тем по образовательным блокам в соответствии с темами; увеличивать или уменьшать количество часов, отведённых на тему, без ущерба для основной идеи программы; увеличивать количество часов, отведённых на самостоятельную работу и/или повтор темы определенного образовательного блока; допускается передвижение образовательных блоков в календарно-тематическом плане без ущерба для освоения программы в целом. При необходимости возможно изучение отдельных тем в дистанционной форме.

Принципы, на основе которых строится реализация общеобразовательной (общеразвивающей) **программы:**

принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании учащихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качествах обучения членов объединения;

принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей учащихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

принцип сознательности и активности учащихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов-краеведов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом учащиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;

принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Предметные:

- расширять знания в области краеведения, отечественной истории, географии;
- учить школьников понимать и ценить обычаи, традиции и устои русского народа, сохранять и продолжать традиции национальной духовности;
- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов и экскурсий;
- учить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- прививать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- расширять знания учащихся по окружающему миру и экологии, полученные в школе.

Метапредметные:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.

Личностные:

- формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением.

- **Содержание учебного плана
ознакомительного уровня**

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Практические занятия

Анкетирование членов кружка. Знакомство с фото-, видео материалами. Викторина «Знаменитые русские путешественники».

1.2. Туристское снаряжение

Теория

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

1.3. Организация туристского быта

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Туристская песня.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

Практические занятия

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака. Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе

Теория

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация туристского путешествия

Теория

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и картографического материала, отчетов о походах. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета о походе.

1.6. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

1.7. Физическая подготовка туриста

Теория

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

1.8. Самостоятельная работа

Практические занятия

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

2. Краеведение

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория (2 часа)

Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир края.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по городу с посещением памятников истории и культуры. Проведение краеведческих викторин, составление и решение кроссвордов.

2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи

Теория

Жизнь и быт народа. Национальный костюм. Предания старины, устное народное творчество. Хранители духовного облика народа, русский дом (внутреннее убранство избы, курная изба, русская печь), одежда, семейные обычаи (крестины, именины, новоселье, свадьба), русские праздники.

2.4. Туристские возможности края

Теория

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории: «Путешествия по карте».

Практические занятия

Посещение экскурсионного объекта.

2.5. Родословие- наши корни

Теория

Рассказ о своей семье, родословие, что такое генеалогическое дерево.

Практические занятия

Составление генеалогического дерева.

2.6. Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки

Теория

История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки.

Практические занятия

Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега.

2.7. Самостоятельная работа.

Практические занятия

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топография

Теория

Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия

«Путешествие» по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.2. Ориентирование

Теория

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на спортивной карте.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Упражнения, игры на запоминание условных знаков, азимута. Ориентирование по местным признакам.

4. Основы безопасности

Основы гигиены, первая помощь пострадавшему

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практические занятия

Игра-лото «Что можно, что нельзя. Викторины.

4.2. Правила санитарии и гигиены.

Теория

Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «Гигиена туриста в походе».

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

4.4. Лесная аптека

Теория

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия

Изучение лекарственных растений, ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

5. Основы экологии

5.1. Наша планета-Земля

Теория

Биосфера - живая «оболочка» Земли. Роль человека в биосфере. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Природные комплексы: леса, луга, поля, водоема. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Охрана природы.

Практические занятия

Экологические игры и викторины.

5.2. Туризм и охрана природы

Теория

Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Нормы и правила поведения туриста в природе.

Практические занятия

Участие туристов в охране и преобразовании природы. Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой!»).

5.3. Наблюдения в природе

Теория

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды.

Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.

Практические занятия

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Ведение дневника наблюдений. Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте.

6. Туристское многоборье

6.1. Туристские слеты и соревнования

Теория

Виды и задачи туристских слетов и соревнований. Положение и условия проведения соревнований. Этапы соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь команды.. Туристское многоборье (контрольно-туристский маршрут, командная, лично-командная техника пешеходного туризма).

Практические занятия

Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

6.2. Основы техники пешеходного туризма

Теория

Техника и меры безопасности преодоления естественных препятствий. Узлы в туризме, их применение. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Специальное туристское снаряжение (веревки, системы страховочные, спусковые устройства, рукавицы брезентовые, карабины, страховочный «ус», каска). Требования по безопасности специального туристского снаряжения, индивидуальная регулировка и уход за ним.

Практические занятия

Освоение техники вязания узлов. Маркировка верёвки для транспортировки, организация самостраховки. Преодоление препятствий (ромб, бабочка, навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Командная работа на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Учебный план базового уровня (1-ый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	1	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, собеседование, сдача нормативов, соре
2.	Краеведение 2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	3	2	2	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, презентаций
3.	Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование	2	1	3	Тестирование, устный опрос, топографический диктант,
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4.2. Лесная аптека	2	1	1	устный опрос, наблюдение,
5.	Основы экологии 5.1. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	2	1	1	Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады, защита презентаций и творческих проектов
6.	Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма	2	1	1	Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения
ИТОГО за период обучения		34			

Учебный план базового уровня (2-ой год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки 1.1. Организация туристского быта.	1	1	3	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения
2.	Краеведение 2.2. История и культура края	1	2	2	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
3.	Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование	2	1	2	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4.3. Лесная аптека	1		2	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения
5.	Основы экологии 5.1. Изучение отдельных компонентов природного комплекса	3	2	1	Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады, защита презентаций и творческих проектов
6.	Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма	3	2	2	Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения
	ИТОГО за период обучения	34			

Учебный план базового уровня (-ий год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки 1.1. Питание в походе	1	2	1	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения
2.	Краеведение 2.1. Родословие- наши корни	2	2	1	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
3.	Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование	3	2	2	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Правила санитарии и гигиены.	3	2	2	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения
5.	Основы экологии 5.1. Физическая подготовка туриста	1	1	1	Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады, защита презентаций и творческих проектов
6.	Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма	2	1	1	Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения
	ИТОГО за период обучения	34			

Планируемые результаты

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у учащихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности;
- владеть навыками исследовательской деятельности в области краеведения и экологического окружения;
- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);
- умение видеть красоту окружающего мира;
- умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

По итогам освоения программы учащиеся приобретут следующие результаты:

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельную деятельность в туристской группе;
- получат навыки культуры общения и поведения в социуме;
- научатся проявлять активность и готовность к выдвижению идей и предложений;
- получат навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- смогут продемонстрировать навыки планирования, анализа и самооценки своей учебно-познавательной деятельности;
- научатся выделять главное, понимать творческую задачу;
- будет развит устойчивый интерес к туризму и краеведению;
- приобретут навыки работы с различными источниками информации;
- приобретут навыки публичных выступлений и смогут повысить информационную культуру.

Предметные:

- получат навыки целеполагания;
- получат навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время соревнований, походов, экспедиций;
- будут знать приёмы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
 - приобретут навыки чтения туристских карт и условных обозначений

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1 раз в неделю
2 год	1.09.2024	31.05.2025	34	34	34	1 раз в неделю
3 год	1.09.2025	31.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Туристское многоборье.	2			
2.	Октябрь	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Основы экологии.	1			
3.	Ноябрь	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Краеведение.	1			
4.	Декабрь	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Краеведение.	2			
5.	Январь	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Краеведение.	1			
6.	Февраль	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Основы безопасности.	2			
7.	Март	Основы туристской подготовки.	1	Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Топография и ориентирование.	2			
8.	Апрель	Основы туристской подготовки.		Комбинированное	Учебный кабинет, спортзал, лесопарк, луг, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Топография и ориентирование.				
9.	Май	Основы туристской подготовки.		Комбинированное	Учебный кабинет, лес, спортзал, луг, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
		Туристское многоборье.				

2.2 Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, спортивного зала, учебно-тренировочной площадки на прилегающей территории, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы.

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристы»

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
Туристское снаряжение		
1.	Палатки туристские	2 шт.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	2 шт.
3.	Колышки, стойки для палаток	12 шт.
4.	Топор в чехле	1 шт.
5.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
6.	Каны (котлы) туристские	4 шт.
7.	Тент хозяйственный	1 шт.
8.	Клеенка кухонная	2 шт.
9.	Комплект посуды для приготовления пищи	1 шт.
10.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 шт.
11.	Спальники	6 шт.
12.	Коврики	6 шт.
13.	Рюкзаки	6 шт.
14.	Секундомер	2 шт.
15.	Компас жидкостный	6 шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
17.	Ремонтный набор в упаковке	1 шт.
18.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
19.	Комплект веревок основных	1 шт.
20.	Комплект веревок вспомогательных	1 шт.
21.	Система страховочная	6 шт.
22.	Карабин туристский	12 шт.
23.	Призмы для ориентирования на местности	12 шт.
24.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
Наглядный материал, канцтовары		
25.	Карандаши цветные, чертежные, ластики	15 шт.
26.	Транспортир	15 шт.
27.	Карты топографические учебные	15 шт.
28.	Условные знаки спортивных карт	15 шт.
29.	Условные знаки топографических карт	15 шт.
30.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	2 шт.

31.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	10 шт.
32.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	15 шт.
Мультимедийное, фото и видео оборудование		
33.	Мультимедийный комплекс	1 шт.
34.	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
35.	Экран демонстрационный	1 шт.
36.	Фотоаппарат	1 шт.
37.	Видеокамера	1 шт.

2.3. Формы аттестации и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирование;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;
- выставки;
- конференции;
- открытое занятие;
- туристско-краеведческий квест;
- портфолио;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

2.4. Оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются учащиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы учащихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

2.5. Методическое обеспечение программы

Организация образовательного процесса — *очная*, группы *постоянного состава*.

Принципиальным значением для реализации программы является практико-ориентированный подход и психологическое обеспечение процесса обучения, тренировок.

Ведущая форма в работе с детьми – организация тренировок, походов и экскурсий в естественных условиях. Общая деятельность педагога и воспитанников порождает высшую форму взаимодействия – сотрудничество, которое характеризуется постоянством, разнообразием деловых контактов;

реальным позитивным влиянием друг на друга, взаимопониманием, взаимоуважением, доверием; готовностью оказать помощь друг другу.

Процесс обучения детей в объединении можно разделить на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои специфические задачи:

Первый этап – информационно-познавательный. Учащиеся на этом этапе знакомятся с разнообразным миром туристско-краеведческой деятельности, овладевают основами туристских и краеведческих знаний.

Второй этап – операционно-деятельностный, на котором формируется умение учащихся самостоятельно выполнять определенные задачи, поставленные педагогом: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по определенным должностям, разбивка бивака, умение работать с источниками, проводить наблюдения и т.п. Этот этап направлен на раскрытие внутреннего потенциала учащихся: развитие коммуникативных качеств личности, приобретение уверенности в себе, общение на уровне приобретенных знаний, стремление работать творчески.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность. Этот этап направлен на совершенствование приобретенных навыков и профессиональную ориентацию.

Второй и третий года имеют исследовательский, более самостоятельный характер. Практические занятия строятся от «простого» к «сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие туристских навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтобы учащиеся смогли овладеть всем комплексом знаний по основам туристской подготовки, общей физической подготовки, истории родного края, экологии, медицине.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Для повышения результативности и эффективности образовательного процесса используются следующие **методы и принципы обучения:**

На этапе изучения нового материала используются следующие методы: объяснение, рассказ, беседа, дискуссия.

На этапе закрепления изученного материала используются упражнения, практическая работа, походы, учебно-тренировочные сборы.

На этапе повторения изученного — наблюдение, устный контроль (опрос, игры, викторины), тестирование.

На этапе проверки полученных знаний — выполнение контрольных заданий, категорийные походы, защита творческих работ.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая. На этапе продвинутого уровня возможна индивидуальная работа или работа в малых группах. На данном этапе учащийся может выступать в роли наставника для учащихся ознакомительного или базового уровней

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы. Федеральные нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2020);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

Программа соотнесена с: «Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования» Министерства образования и науки Российской Федерации. М., «Просвещение» 2010г.

(Приложение 1)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата проведения	Наименование воспитательного мероприятия	Место проведения	Предполагаемое кол-во участников
1	Сентябрь	Семейный праздник «День отца». Поход. Туристские эстафеты, конкурсы, веселые старты.		
2	Сентябрь	Участие в лично-командном первенстве по туризму		
3	Октябрь	Всемирный день животных. Конкурс рисунков «Мир, с которым мы живем».		
4	Октябрь	Участие в экологической акции «Очистим нашу Планету»		
5	Октябрь	Лекция-беседа «День работников заповедного дела в России»		
6	Ноябрь	Международный день энергосбережения. Экологический урок «Роль энергосбережения в сохранении природных ресурсов».		
7	Ноябрь	День матери. Выставка Рисунков «Загляните в мамины глаза»		
8	Ноябрь	Урок по безопасности дорожного движения посвященный «Дню памяти жертв ДТП»		
9	Декабрь-Март	Участие в экологической акции «Помоги пернатому другу»		
10	Декабрь	Участие в благотворительной акции		

		«Рождественский свет»		
11	Январь	Участие в массовом мероприятии «Новый год в лесу»		
12	Февраль	Участие в Патриотический квест		
13	Февраль	Участие в военно- полевой игре «Зарница», посвященной Дню защитника Отечества		
14	Март	Массовое мероприятие «Масличные гуляния»		
	Март	Участие в акции «Крым наш», посвященной присоединению Крымского полуострова к Российской Федерации		
15	Март	«А ну-ка девочки», праздник в объединении		
16	Апрель	Тематическое занятие «Первый в космосе»		
	Апрель	Участие в акции «Сад памяти»		
17	Апрель	Участие в комбинированной туристической эстафете учащихся образовательных учреждений города		
18	Май	Урок мужества «Памяти героев Великой отечественной»		
19	Май	Участие в акции «Бессмертный полк»		
20	Май	Участие в итоговых туристских соревнованиях.		

Список литературы для учащихся

1. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Данилова М. З. Занимательная экология // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С.25-33.
4. Дроздов Н. Н. Охрана природы / Н. Н. Дроздов, А. К. Макеев. – М.: Мнемозина, 2012. – 64 с.: ил. – (Живая природа с Николаем Дроздовым).
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
6. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
7. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Лукашенец Д.А. Красная книга: исчезнувшие животные Земли/ Д. Лукашенец, Е. Лукашенец. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
10. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М., ЦДЮТиК, 2005.
11. Очеретный А. Д. Красная книга. Животные нашего леса / А. Д. Очеретный. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
12. Тихонов А. В. Растения России. Красная книга / А. В. Тихонов. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2011. – 172 с.: ил.