

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Пешеходный туризм»
подвид: разноуровневая
уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы: Гордиенко Наталия Александровна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева
14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристическое путешествие развивает физически, укрепляет растущий организм, обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

1.2. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Актуальность образовательной программы определяется следующими факторами:

- Неформальное обобщение в рамках достижения общей цели способствует сплочению коллектива;
- Испытание себя в условиях экстремальных ситуаций и осознание собственных особенностей в контексте межличностных отношений является значительным положительно корректирующим фактором в процессе становления личности;

Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Особую актуальность данному виду деятельности придает возможность вывода детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду. Для детей, которые не смогли реализовать себя в

спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, это также дает возможность достичь успешных результатов.

В дополнение к современной системе среднего образования, которая преподает ученику массу предметных знаний, туризм дает простейшие жизненные навыки.

1.3. Отличительные особенности программы состоят в том, что программа «Пешеходный туризм» является синтезом смежных с туризмом областей знания: спортивного ориентирования, медицины, физической культуры, спортивного туризма.

Программа «Пешеходный туризм» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристско-краеведческой направленности, опубликованной в сборнике «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» под редакцией Ю.С.Константинова, М., ФЦДЮТиК, 2014 г.

Автором значительно расширено содержание темы «Туристская подготовка», введены темы «Подготовка и проведение походов», «Краеведение и экология».

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий. Это позволит учащимся более прочно овладеть прикладными умениями и навыками.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на создание сплочённого коллектива учащихся, способного преодолеть различные трудности в походных ситуациях и оказать возможную помощь пострадавшему участнику похода. Обучение по данной программе дает возможность общего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

1.5. Цель программы

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного развития и самореализации школьников: формирование общей культуры и позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, укрепления здоровья и развитие мотивации личности к познанию.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи:**

научить:

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

познакомить:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

привить:

- умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

сформировать:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы – учащийся в возрасте 11-15 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Занятия проводятся в группах по 15 человек (1 год обучения), 12 человек (2 год обучения).

В объединение «Пешеходный туризм» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора. Добор учащихся на 2-ой год обучения производится в форме собеседования.

Поскольку программа разработана на 2 года, в ней учитываются особенности психофизиологического развития учащихся разных возрастных групп. Учащиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Программа «Пешеходный туризм» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-8 классов (11-15 лет) средней школы, рассчитана на 2 года. Годовая нагрузка составляет 216 часов. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает

возможности в этом виде деятельности. Для освоения программы обучающимися выделены различные блоки по основам туристской подготовки, которые включают темы: туристские узлы, подготовка и проведение походов, ориентирование, соревнования по спортивному туризму, оказание первой доврачебной помощи, Предусмотрено совершенствование физических возможностей личности.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные **формы и методы работы**.

Учебная программа по курсу проводится в форме лекций, бесед, семинарских и практических занятий в помещении и на местности. В практические занятия включены занятия по технике и тактике туризма, оказание первой доврачебной помощи, занятия по ориентированию, а также занятия по исследованию возможностей материалов для изготовления туристского снаряжения. К практическим занятиям следует отнести плановое и внеплановое участие в соревнованиях и в судействе. Возможно перераспределение лекционных и практических часов в связи с сезонными особенностями, внеплановыми мероприятиями и материальными возможностями.

К внеплановым мероприятиям, как к одному из видов внеучебной деятельности, следует отнести участие в соревнованиях, т.к. их количество, время проведения сложно спланировать. К внеучебной деятельности следует отнести и работу с туристскими коллективами области и соседних регионов: знакомство с их деятельностью, организацию матчевых встреч, и проведение совместных походов выходного дня.

При проведении учебных и внеучебных мероприятий необходимо сотрудничество с зональной маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) – в форме знакомства с ее работой, приглашение членов МКК на практические занятия.

II. Объем программы:

2.1. Объем программы Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

2.2. Срок реализации программы

Время обучения по каждому году: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов. Всего: 432 часа.

2.3. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 4 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СанПиНа 2.4.4.3172—14.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- ориентироваться по местным предметам и компасу;
- преодолевать препятствия туристской дистанции;
- применять и вязать основные туристские узлы;
- оказывать первую доврачебную помощи;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать технику безопасности при работе с туристским снаряжением;

- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;

обучающиеся познакомятся:

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;
- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

у обучающихся будут сформированы:

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять в процессе нахождения в походной ситуации знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристских занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в экстремальных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по спортивному туризму, соревнования «Школа безопасности», туристские походы, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в туристских походах, соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по спортивному туризму.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом.

Программа предполагает использование всех видов межпредметных связей: опорных, сопутствующих, перспективных с историей,

географией, литературой, информатикой, физической культурой, экологией и основами безопасности жизнедеятельности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

Программа «Пешеходный туризм» предполагает уровневое образование обучающихся.

Содержание 1 года обучения соответствует общекультурному уровню освоения программы и состоит из двух этапов. Первый этап – *информационно-познавательный*. Воспитанники в этот период овладевают основами туристских, начальных медицинских знаний. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, обеспечению безопасности, оказанию первой медицинской помощи, как самому себе, так и своему товарищу. Второй этап – *операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умение самостоятельно выполнять задания педагога: работать с источником информации, самостоятельно выполнять обязанности в туристской группе, выбирать место и разбивать бивак, разрабатывать маршрут, составлять списки снаряжения, аптечки, рем.набора.

Содержание 2 года обучения соответствует углубленному, практико-ориентированному уровню освоения программы. Здесь происходит расширение знаний и приобретенного опыта по технике туризма, овладение основными понятиями автономного существования в природной среде, приобретение практических умений различного способа преодоления естественных и искусственных препятствий, приобретение умений и навыков оценивания чрезвычайной ситуации и поиска разумного решения безопасного выхода из нее, воспитание целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия.

Усвоение воспитанниками учебного материала в большей степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения,

постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым темам.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Все го час ов	Те ор ия	Практика		Формы аттестации/ контроля
				В по ме ще ни и	На мест ност и	
1.	Вводное занятие Вводный инструктаж по ТБ	2	2			Вводный контроль: беседа
2.	Безопасность юного туриста	2	2			Текущий контроль: беседа
3.	Поход-знакомство	8	2		6	Текущий контроль: наблюдение
4.	Быт юного туриста	2	2			Текущий контроль: беседа
5.	Кухня юного туриста	6	2		4	Текущий контроль: наблюдение
6.	Песни юного туриста	8	2	6		Текущий контроль: наблюдение
7.	Краеведение	12	4	8		Текущий контроль: наблюдение
8.	Ориентирование на местности	20	2	2	16	Текущий контроль: наблюдение
9.	Топография	6	6			Текущий

						контроль: наблюдение
10.	Туристские узлы, их назначение и применение	12	2	10		Текущий контроль: наблюдение
11.	Преодоление препятствий	20	2		18	Текущий контроль: наблюдение
12.	Туристская стенгазета	8	2	6		Текущий контроль: наблюдение
13.	Природоохранные акции	12			12	Текущий контроль: наблюдение
14.	Походы выходного дня	32	8		24	Текущий контроль: наблюдение
15.	Многодневные походы	36	6		30	Текущий контроль: наблюдение
16.	Доврачебная помощь	6	4	2		Текущий контроль: наблюдение
17.	Общая физическая подготовка	22		14	8	Текущий контроль: наблюдение
18.	Итоговое занятие Подведение итогов	2	2			Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	216	50	48	118	

Содержание тем программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: Знакомство, задачи объединения, планы на год
Заполнение журнала. Цели, задачи, планы на учебный год. Образовательная программа «Пешеходный туризм».

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

2. Безопасность юного туриста

Теоретическая часть:

Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Формы контроля: вводный контроль: беседа.

3. Поход-знакомство.

Теоретическая часть:

Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, заготовке дров, разведению костра,

приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п.

Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

4. Быт юного туриста.

Теоретическая часть: Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Палатка.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическая часть: Укладка рюкзаков разного типа. Установка палаток разного типа.

Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Установка лагеря.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

5. Кухня юного туриста

Теоретическая часть: Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практическое занятие: Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

6. Песни юного туриста.

Теоретическая часть: Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе,

профессии. Прослушивание песен под гитару (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чем песня и т.п.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Разучивание и исполнение любимой песни.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

7. Краеведение.

Теоретическая часть: Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в годы Великой Отечественной войны и т.п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идем, зачем идем, как себя ведем, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведенной экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию).

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

Практические занятия: Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

8. Ориентирование на местности.

Теоретическая часть: Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Обращение с компасом и картой.

Азимут. Азимутальный ход.

Практические занятия: Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

9. Топография.

Теоретическая часть: Топографическая карта. Топографические знаки.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Топографические игры. Топографический кроссворд.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

Практические занятия: Топографический диктант.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

10. Туристские узлы, их назначение и применение.

Теоретическая часть: Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: восьмерка, прямой, встречный, стремя, схватывающие, булинь, проводник, двойной проводник, брамшкотовый, академический, грейпвайн и т.п.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Практические занятия: Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

11. Преодоление препятствий.

Теоретическая часть: Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального

маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Отработка навыков преодоления препятствий.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

12. Туристская стенгазета.

Теоретическая часть: Что такое стенная газета.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

13. Природоохранные акции.

Практические занятия: Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение, педагогические поручения.

14. Походы выходного дня.

Теоретическая часть: Совместная подготовка к походу в осенний лес.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовка родной природы.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

Теоретическая часть: Совместная подготовка к походу в зимний лес.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

Теоретическая часть: Совместная подготовка к походу в весенний лес.

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: осуществление и последующий анализ похода в весенний лес с целью наблюдения за тем, как просыпается природа.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

Теоретические занятия: Совместная подготовка к походу вдоль небольшой реки

Формы контроля: текущий контроль: беседа.

Практические занятия: осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой реки с целью отработки навыков преодоления препятствий.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение.

15. Многодневные походы.

Теоретическая часть: Предварительный сбор школьников, собирающихся в многодневное путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода. Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода. Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практические занятия:

Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчет о состоявшемся походе.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

16. Доврачебная помощь.

Теоретическая часть: Виды травм. Раны – колотые, резаные, ушибленные, рваные. Правила обработки ран. Осложнения.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практическая часть: Правила наложения повязок.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

Теоретическая часть: Состав аптечки для похода выходного дня. Обезболивающие, противовоспалительные, антибактериальные, сердечные средства. Основные требования к аптечке – компактность, безопасность, простота использования.

Формы контроля: текущий контроль: беседа

Практические занятия: Сбор аптечки.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение

17. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Приемы скалолазания.

Участие в соревнованиях, туристских слетах.

Формы контроля: текущий контроль: наблюдение, результативность.

18. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подведение итогов

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Планируемые результаты:

По окончании периода обучения обучающиеся должны **знать:**

- применение узлов: восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый;
- правила поведения в лесу
- распределение обязанностей в группе в походе;
- организацию питания;
- выбор маршрута;
- подготовку снаряжения;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- историю родного края
- назначение компаса
- масштабы карт
- топографические знаки
- виды препятствий

должны **уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь
- выполнять физические упражнения
- совершать походы выходного дня
- совершать пешие однодневные походы
- уложить рюкзак
- установить палатку
- приготовить пищу на костре
- обращаться с картой и компасом
- преодолевать препятствия
- изготавливать стенные газеты
- участвовать в природоохранных акциях

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Тео рия	Практика		Формы аттестации/ контроля
				В пом еще нии	На мес тно сти	
1.	Вводное занятие Вводный инструктаж по ТБ	2	2			Вводный контроль: беседа
2.	Краеведение	20	10	10		Текущий контроль: беседа
3.	Спортивное ориентирование	16	4		12	Текущий контроль: наблюдение
4.	Топография	10	5	5		Текущий контроль: наблюдение
5.	Туристские узлы	12		12		Текущий контроль: наблюдение
6.	Спортивный туризм	24			24	Текущий контроль: наблюдение, результативность
7.	Туристская стенгазета	12	2	10		Текущий контроль: наблюдение
8.	Природоохранные акции	12			12	Текущий контроль: наблюдение
9.	Походы выходного дня	30	5		25	Текущий контроль: наблюдение
10.	Спортивные походы	58	4		54	Текущий контроль: наблюдение
11.	Доврачебная помощь	6	3	3		Текущий контроль: наблюдение
12.	Общая физическая подготовка	12		6	6	Текущий контроль: наблюдение
13.	Итоговое занятие	2	2			Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование
	ИТОГО:	216	37	46	133	

Содержание тем программы

2 год обучения

1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ

Теоретическая часть: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям, отношение к природе.

Вводный контроль: беседа

2. Краеведение.

Теоретическая часть: Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Презентация краеведческого материала.

Краеведческий отчет туристской группы.

Краеведческие викторины.

Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов.

Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

Текущий контроль: наблюдение

3. Спортивное ориентирование.

Теоретическая часть: Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас.

Практические занятия: Приемы пользования компасом.

Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

Практические занятия: Движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия: Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Текущий контроль: наблюдение

4. Топография.

Теоретическая часть: Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Чтение топографических карт. Рисование топонимов.

Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов.

Текущий контроль: наблюдение

5. Туристские узлы.

Теоретическая часть: Узлы и их применение в туризме. Узлы: восьмерка, прямой, встречный, стремя, схватывающий, булинь, проводник, двойной проводник, шкотовый, штык, брамшкотовый, австрийский проводник, академический, грейпвайн и т.п.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Текущий контроль: наблюдение

6. Спортивный туризм.

Теоретическая часть: Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Переправы с самонаведением и снятием перил.

Текущий контроль: наблюдение

7. Туристская стенгазета.

Теоретическая часть: Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, оформление. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Выпуск и презентация газет, посвященных Всемирному дню туризма, экологическим проблемам микрорайона,

интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

Текущий контроль: наблюдение

8. Природоохранные акции

Теоретическая часть: Подготовка инвентаря и спецодежды.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу.

Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведенной акции.

Текущий контроль: наблюдение

9. Походы выходного дня.

Теоретическая часть: Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: проведение походов выходного дня.

Текущий контроль: наблюдение

10. Спортивные походы.

Теоретическая часть: Особенности пешеходных, лыжных, горных, водных спортивных походы. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Подготовка и проведение спортивных походов. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

Текущий контроль: наблюдение

11. Доврачебная помощь.

Теоретическая часть: Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Ожоги, обморожение, переохлаждение. Оказание первой помощи. Укусы насекомых, оказание первой помощи.

Текущий контроль: беседа

Практические занятия: Отработка приемов оказания первой помощи.

Текущий контроль: наблюдение

12. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения, влияющие на физическую выносливость, упражнения длительной нагрузки. Занятия на улице при любых погодных условиях. Подвижные игры.

Участие в соревнованиях, туристских слетах.

Текущий контроль: наблюдение. Результативность

13.Итоговое занятие

Теоретическая часть: подведение итогов

Итоговый контроль: мониторинг обучения и развития, анкетирование

Ожидаемые результаты реализации программы:

Воспитательные результаты туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

- 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):*
приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах

выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. *Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. *Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.

- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.

- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять

повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в туристских мероприятиях различного уровня.

3.2. Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;
- наличие в ОО следующего туристского снаряжения:

1. Палатка – 4шт.

2. Тент для палатки – 4 шт.
3. Рюкзак – 15 шт
4. Коврик – 15 шт.
5. Комплект кострового снаряжения, включая котлы – 1 шт.
6. Аптечка
7. Компас – 5 шт.
8. Веревки комплект
9. Карабины – 45 шт.
- 10.Страховочные системы – 15 шт.
- 11.Приспособления для подъема по веревке – 15 шт.
- 12.Приспособления для спуска по веревке – 15 шт.
- 13.Каски – 15 шт.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование.
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)

Формы подведения итогов

1. Профильные лагеря.
2. Туристские походы.
3. Туристские соревнования.
4. Соревнования по спортивному ориентированию.
5. Соревнования «Школа безопасности».

Дидактический материал

1. Фильмы о походах и соревнованиях.
2. Фильмы по технике пешеходного туризма или мультимедийные презентации туристских маршрутов.
3. Наглядные пособия (экспонаты огнетушителей).
4. Топографические карты.
5. Карточки для изучения топографических знаков.
6. Карты различных видов (административные, топографические и т.д.) и различного масштаба.
7. Методические рекомендации по туризму и краеведению.
8. Карточки для закрепления знаний по различным темам.
9. Разработки игр, интерактивных путешествий, квестов соответствующей тематики на различных электронных образовательных ре

Список литературы

Для педагога:

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Верба И. А., Галкин Я. Б. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., Просвещение, 1988.
3. Верба И. А., Голицын С. М. И др. Туризм в школе. М., ФиС, 1983.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
5. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1987.
6. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2013.
7. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
8. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., ФиС, 1990.
9. Линчевский Э. Э. Психологический климат группы. М., ФиС, 1981.
10. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.
11. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
12. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2014
13. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., ЦРИБ Турист, 1986.
14. Организация массового самостоятельного туризма. Учебное пособие. М., ЦРИБ Турист, 1986.
15. Основы безопасности в пешем походе (методические указания). М., ЦРИБ Турист, 1983.
16. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.

17. Судейство соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации). М., ЦРИБ Турист, 1983.
18. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2015.

Для учащихся:

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 2012.
3. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
4. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ Турист, 1986.
5. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
6. Рощин А. И. Без компаса и карты. Киев, Радянська школа, 1971.
7. Симаков В. И. Туристские походы выходного дня. М., Советская Россия, 1984.
8. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
9. Школа альпинизма. Начальная подготовка. Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
11. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М., ФиС, 2015.
12. Штюмер Ю. А. Четвертая грань туризма. Общественно полезная работа туристов. М., Профиздат, 2014.
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – Изд-во «Советский спорт», 2003.

Литература, использованная при разработке программы

1. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. Изд-во «Медицина» Москва, 2014.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М., 2013.
3. Драгачёв С.П. Туризм и здоровье. – М., 2014.
4. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2013.
5. Ильичёв А.И. Школа выживания. – МГЦТК, «Дорога», 1991.
6. Кропф Ф. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – М., 2015.
7. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. - Симферополь, Таврия, 2004.
8. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
9. Мартынов А.И. Промышленный альпинизм. – ТВТ Дивизион, Москва. 2004.
10. Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.