

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
туристско-краеведческой направленности

### **«Пешеходный туризм»**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1-ый год обучения;

Номер группы –2

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

Разработала: **Рахманина Н.В.**  
**педагог дополнительного образования**

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую  
программу: **Рахманина Наталья Васильевна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную  
общеразвивающую программу: **Рахманина Наталья Васильевна**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

|  |   |
|--|---|
| Направленность дополнительной общеразвивающей программы  | Туристско-краеведческая   |
| Вид дополнительной общеразвивающей программы   | модифицированная  |
| Уровень дополнительной общеразвивающей программы   | основное общее образование  |
| <p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,</p> | <p>В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелена в этом году, - это приобщение к туристской деятельности и приобретению навыков юного туриста, навыков самостоятельной деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.</p> <p>При наборе детей в объединение буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься туризмом, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных туристских форм.</p> |
| Особенности организации образовательной  | При разработке программного материала для   |

|   |   |
|---|---|
| <p>деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количества учебных часов по программе;</li> <li>- количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>- информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul> | <p>занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе первого года обучения составляет 216 часов.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам «Подготовка и проведение походов».</p>   |
| <p>Задачи на текущий учебный год для объединения «Пешеходный туризм»</p>  | <p><b>Задачи:</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Оздоровительные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;</li> <li>- формирование и укрепление всех групп мышц</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Образовательные:</b></p> <p><b>научить</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться по местным предметам и компасу;</li> <li>- преодолевать препятствия туристской дистанции;</li> <li>- применять и вязать основные туристские узлы;</li> <li>- оказать первую доврачебную помощь;</li> <li>- выполнять различные физические упражнения;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;</li> </ul> <p><b>познакомить:</b></p> |

- с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования;

- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

***привить:***

- 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;

***Воспитательные:***

***воспитать***

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность

***Развивающие:***

***развить***

- личностный потенциал ребенка;

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к правильному физическому развитию учащихся;</li> <li>- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;</li> <li>- коммуникативную компетентность в общении</li> </ul> <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>                          |
| <p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p> | <p>Режим занятий: два раза в неделю – 2 и 4 часа. Общее количество учебных занятий в год – 216 часов. Между занятиями предусмотрены 15-минутные перемены.</p>   |
| <p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>  | <p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 11 до 15 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p> <p>Обязательными условиями проведения занятий являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– смена видов деятельности;</li> <li>– положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.</li> </ul> |

Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Ожидаемые результаты в текущем учебном году :

**К концу первого года обучения дети должны знать:**

**Иметь представление:**

- о планах, целях и задачах на новый учебный год;
- об истории развития туристско-краеведческого движения в России;
- об историческом краеведении, его основных источниках, поисково-исследовательском характере;
- о фондах и экспозициях музеев, как источнике изучения родного края;
- о древнейшей истории края, об истории края в период XIV – XX вв.;
- о задачах, организации, судейской коллегии, участниках туристских слетов и соревнований, медицинском обеспечении, видов туристских соревнований, особенностях их проведения, мерах безопасности;

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать:**

1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
2. Способы измерения расстояний на местности и на карте.
3. Правила и виды туристских соревнований.
4. Охрану природы.

Должны **уметь:**

1. Ориентироваться в заданном направлении.
2. Проходить дистанцию 2 класса на туристских соревнованиях.
3. Вязать узлы: простой и усложнённый проводник, восьмерка, грейпвайн, косой схватывающий, палаточный, ткацкий, двойной

штык.

4. Оказывать первую доврачебную помощь

**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;

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:** соревнования, походы выходного дня, открытое занятие для родителей и др.

После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

## Календарно-тематический график на 2023-2024 учебный год.

Объединение «Пешеходный туризм»

Группа №1,2 (Второй год обучения)

| № занятия | Дата  | Тема занятия  | К-во часов | Примечание    |
|-----------|-------|---|------------|---------------|
| 1.        | 07.09 | <b><u>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.</u></b><br>Задачи объединения, планы на год. | 2          | С/з           |
| 2.        | 10.09 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км.<br>Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 4          |               |
| 3.        | 14.09 | Понятие страховки и самостраховки.  | 2          |               |
| 4.        | 17.09 | Участие в областных соревнованиях по ориентированию.  | 4          |               |
| 5.        | 21.09 | Правила поведения при переезде на транспорте.   | 2          |               |
| 6.        | 24.09 | Участие в первенстве города по ориентированию.  | 4          | По назначению |
| 7.        | 28.09 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км.<br>Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2          |               |
| 8.        | 01.10 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км.<br>Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 4          |               |
| 9.        | 05.10 | Условия прохождения препятствий   | 2          | С/з           |
| 10.       | 08.10 | Прохождение препятствий: параллельные перила, бревно.   | 4          |               |
| 11.       | 12.10 | Специальное снаряжение для натягивания и снятия перил.  | 2          | С/з           |
| 12.       | 15.10 | Соревнования по туристическому многоборью.  | 4          |               |
| 13.       | 19.10 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км.<br>Развитие выносливости.  | 2          |               |
| 14.       | 22.10 | Спортивные игры.  | 4          | С/з           |
| 15.       | 26.10 | Вязка туристических узлов.  | 2          |               |
| 16.       | 29.10 | Подвижные игры.   | 4          | С/з           |
| 17.       | 02.11 | Охрана природы.   | 2          |               |
| 18.       | 05.11 | Спортивные игры.  | 4          |               |
| 19.       | 09.11 | Тестирование  | 2          |               |
| 20.       | 12.11 | ОФП   | 4          | С/з           |
| 21.       | 16.11 | Тестирование  | 2          |               |
| 22.       | 19.11 | Вязка туристических узлов.  | 4          |               |
| 23.       | 23.11 | Тестирование  | 2          |               |
| 24.       | 26.11 | Отработка навыков прохождения этапа «Маятник».  | 4          | По назначению |
| 25.       | 30.11 | Тестирование  | 2          |               |
| 26.       | 03.12 | Вязка туристических узлов.  | 4          |               |
| 27.       | 07.12 | Кроссовая подготовка  | 2          |               |
| 28.       | 10.12 | Спортивные игры.  | 4          | С/з           |



|     |       |   |   |               |
|-----|-------|---|---|---------------|
| 29. | 14.12 | Тестирование  | 2 |               |
| 30. | 17.12 | Спортивные игры.  | 4 | С/з           |
| 31. | 21.12 | Тестирование  | 2 |               |
| 32. | 24.12 | Подвижные игры.   | 4 |               |
| 33. | 28.12 | Тестирование  | 2 |               |
| 34. | 31.12 | Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью                   | 4 |               |
| 35. | 11.01 | Вязка туристических узлов.  | 2 |               |
| 36. | 14.01 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 |               |
| 37. | 18.01 | Подготовка снаряжения. Личное и групповое снаряжение.                     | 2 |               |
| 38. | 21.01 | Подвижные игры.   | 4 |               |
| 39. | 25.01 | Состав документов для заявки в МКК. Подготовка документов.                | 2 |               |
| 40. | 28.01 | Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью.                  | 4 | По назначению |
| 41. | 01.02 | Стратегия и тактика похода.   | 2 |               |
| 42. | 04.02 | Подвижные игры.   | 4 | С/з           |
| 43. | 08.02 | Права и обязанности участников похода.                                    | 2 |               |
| 44. | 11.02 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 |               |
| 45. | 15.02 | Снаряжение похода.  | 2 |               |
| 46. | 18.02 | Ориентирование на местности.  | 4 |               |
| 47. | 22.02 | Вязка туристических узлов.  | 2 |               |
| 48. | 29.02 | Подвижные игры.   | 2 | С/з           |
| 49. | 03.03 | Упражнения на физическую выносливость.                                    | 4 |               |
| 50. | 07.03 | Ориентирование на местности.  | 2 |               |
| 51. | 14.03 | Вязка туристических узлов.  | 2 |               |
| 52. | 17.03 | Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью.                  | 4 | По назначению |
| 53. | 21.03 | Подвижные игры.   | 2 | С/з           |
| 54. | 24.03 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 |               |
| 55. | 28.03 | Изучение маршрута   | 2 |               |
| 56. | 31.03 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 |               |
| 57. | 04.04 | Ориентирование на местности.  | 2 | По назначению |
| 58. | 07.04 | Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 4 |               |
| 59. | 11.04 | Подвижные игры.   | 2 | С/з           |
| 60. | 14.04 | Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.                 | 4 |               |
| 61. | 18.04 | Подвижные игры.   | 2 | С/з           |

|     |       |   |   |               |
|-----|-------|---|---|---------------|
| 62. | 21.04 | Подготовка к 4 этапу кубка по тур. многоборью.                                | 4 | По назначению |
| 63. | 25.04 | Натягивание перил.  | 2 |               |
| 64. | 02.05 | Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью                       | 2 | По назначению |
| 65. | 05.05 | Подвижные игры.   | 4 | С/з           |
| 66. | 16.05 | Отработка навыков прохождения этапа «Навесная переправа».                     | 2 |               |
| 67. | 19.05 | Отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём».                           | 4 |               |
| 68. | 23.05 | Спортивные игры   | 2 | С/з           |
| 69. | 26.05 | Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.                     | 4 |               |
| 70. | 30.05 | Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.                     | 2 |               |
| 71. |       | Правила нахождения в походе у водоёмов и в лесу. Правила организации купания. | 2 |               |
| 72. |       | Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.                     | 4 |               |