

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа**

Принята на педагогическом
Совете
Протокол № 01 от 28.08.2024

Утверждено
директор Вострякова Т.В.
28.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

**Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор - составитель: Буяров Владимир Николаевич,
учитель физической культуры

Р.п.им. Ст. Разина, 2024 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческой **направленности** представлено содержание туристско – краеведческой **деятельности** с учащимися школы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – Программа) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 – ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ о т 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ Разинской СШ»;

Актуальность программы дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Направленность программы:

- ✓ по содержанию: туристско-краеведческая;
- ✓ по функциональному предназначению: учебно-познавательная.
- ✓ по форме организации: кружковая.
- ✓ по времени реализации: двухгодичная

Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист».

Программа «Турист» предполагает усвоение материала на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации образовательного процесса, минимальную сложность содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основные приёмы работы с инвентарем, правила безопасности на экскурсиях и в походах.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на удовлетворение познавательного интереса учащегося к туристическо-краеведческому направлению, формирование и развитие творческих способностей учащихся, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации занятий, которые допускают усвоение специализированных знаний в рамках программы, формирование знаний по данному направлению.

Реализация программы на данном уровне усвоения программы предполагает формирование умений самостоятельно работать над проектами; воспитание умения работать в коллективе, формирование толерантного отношения к сверстникам.

Подготовительный этап:

- 1) Обсуждение и утверждение программы совместной
- 2) работы школы и ЦДТ. Определение контингента участников программы.
- 3) Создание группы педагогов единомышленников.
- 4) Проведение инструктажей по охране труда.

Основной этап:

- 1) Занятия кружка согласно расписанию (2 раза в неделю).
- 2) Организация экскурсии по историческим местам, посещение краеведческого музея.
- 3) Автобусные экскурсии в краеведческий музей,
- 4) Пешие походы по родному краю.
- 5) Участие в районных краеведческих мероприятиях.

Заключительный этап:

- 1) Оформление фотовыставки.
- 2) Оформление фотоальбома.
- 3) Участие в районных туристических слетах.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключена в возможности практического применения учащимися полученных знаний, в профилактике их асоциального поведения, в становлении творческого мышления как элемента гармонически развитой личности. Также целесообразность программы объясняется тем, что рассчитана на дополнительное обучение разновозрастных учеников с 10 до 14 лет на принципах доступности, результативности, шефства старшими над младшими. Используются **активные методы обучения** и разнообразные формы (занятия, экскурсии, соревнования, презентации...).

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности , проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность , передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим. Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересную сеть данной работы.

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как одновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся **10-14 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности, при походах организуется шефство старшими над младшими. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на учащихся 10 – 14 лет.

Цель и задачи программы

Цель - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры, ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

Обучающие:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Объём и сроки освоения программы-144 часа, срок реализации -2 года

Формы обучения и виды занятий - очная. Предусматриваются теоретические и практические (преимущественно) занятия, инструктажи по технике безопасности. Занятия могут проводиться с группой обучающихся, как коллективные так и групповые по особому коммуникативному взаимодействию детей и педагога. Виды занятий -учебное занятие, игры на местности, занятие–практикум в помещении или на местности, тренировочные занятия, учебные соревнования

На теоретических занятиях излагается программный материал, составляющий основу теоретической подготовки учащихся (форма занятий лекции). Основное внимание обращается на разделы курса, в которых даны особенности технологии проведения спортивных и оздоровительных туристских походов и других массовых форм туристской работы.

Практические занятия проводятся как в аудиториях, так и в полевых условиях. Во время аудиторных занятий практически отрабатываются технические аспекты соревнований.

В полевых условиях в связи со спецификой занятий изучаются темы «Топография и ориентирование на местности», «Техника движения и преодоления препятствий», «Поход».

По завершении курса проходит учебно-тренировочный поход. Разработка маршрута, подготовка снаряжения, продуктов, оформление документов проводятся учащимися самостоятельно под общим руководством преподавателя.

В целях приобретения практических навыков по руководству туристской группой во время путешествий в каждой группе назначается руководитель (из числа учащихся, имеющих опыт участия в походе), а также завхоз, медик, ремонтник и т.д. Во время путешествия учащиеся ведут дневники, в которых фиксируют описание маршрута. Преподаватель ежедневно анализирует деятельность всех участников путешествия.

Для реализации программы используются следующие **методы** обучения и **методические приемы**:

- беседы, викторины,
- конференции, выставки, праздники.
- экскурсии по селу, в музеи,
- однодневные, двухдневные походы
- спортивные соревнования
- туристические семинары, слеты
- встречи с интересными людьми старожилками села
- оформление фотовыставки, альбома, стенгазеты и т.д.
- защита проектов.

Режим занятий Занятия проводятся во внеурочное время, предпочтительно во второй половине дня. Количество часов в год 72, периодичность занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие

ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Планируемые результаты. По окончании занятий по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

1.2.. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	Основы туристской подготовки	26	28	54	педагогическое наблюдение
3.	Топография и ориентирование	8	8	16	педагогическое наблюдение
4.	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1	Зачет
Итого:		34,5	36,5	72	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	Топография и ориентирование	9	9	18	педагогическое наблюдение
3.	Краеведение	8	10	18	решение задач поискового характера
4.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	14	22	педагогическое наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка туриста	6	6	12	педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация	0,5	0,5	1	Зачет
	Итого:	32,5	39,5	72	

1.3. Содержание программы

Распределение часов по темам является примерным и корректируется на основе возрастных, индивидуальных особенностей школьников, их интересов и возможностей (в том числе с ОВЗ), а также в связи с планом работы школы.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим и план работы. Требования к организации рабочего места. Выбор старосты. Пожелания воспитанников.

1 год обучения

1 раздел: Основы туристической подготовки - 54ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Краеведение. Туристско - краеведческое движение Нижегородской области. Основные направления движения.

Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА №3: Личное и групповое туристическое снаряжение - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 2ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

ТЕМА № 4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды, умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.

ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА № 5: Подготовка к походу, путешествию - 8ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА № 6: Питание в туристическом походе - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА № 7: Туристические должности в группе - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода,

Подведение итогов.

ТЕМА № 8: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА № 9: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий - 4ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА № 10: Туристические слеты и соревнования - 8ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

ПРАКТИКА – 6ч.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА № 11: Подведение итогов похода - 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков.

ПРАКТИКА – 2ч.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2раздел: Топография и ориентирование – 16 ч.

ТЕМА № 1: Понятие о топографической и спортивной карте – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.

ПРАКТИКА – 2ч.

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА № 2: Условные знаки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

ПРАКТИКА – 2ч.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ТЕМА № 3: Ориентирование по горизонту и азимуту – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка навыков и умений в походе.

ТЕМА № 4: Компас. Работа с компасом – 4. ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

2 год обучения

1 раздел: Топография и ориентирование – 18 ч.

ТЕМА № 1: Компас. Работа с компасом – 2ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 1ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА № 2: Измерение расстояний – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА № 3: Способы ориентирования – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА № 4: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

ПРАКТИКА – 2ч.

Упражнения по определению своего места нахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

ТЕМА № 5: Соревнования по ориентированию – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

2 раздел: Краеведение – 18ч.

Тема№1. Родной край и его природные особенности – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия за пределы села.

Тема№2. Туристско-краеведческое движение Нижегородской области - 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи.

ПРАКТИКА – 4ч.

Организация выставки творческих работ учащихся, конкурс рисунков «Война глазами детей», защита проектов по военной истории России.

ТЕМА № 3. Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края – 2ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Географическое положение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.

ПРАКТИКА – 1ч.

ТЕМА № 4. Изучение района путешествия – 2ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Изучение направлений «Культурное наследие», «Моя родословная».

ПРАКТИКА – 1ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

ТЕМА № 5: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составление описаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление карт маршрута.

ПРАКТИКА – 2ч.

Выполнение заданий, опрос местного населения: концерты, спортивные соревнования, практическая помощь. Подведение итогов.

3 раздел: Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая помощь – 22 часа

ТЕМА № 1: Личная гигиена туриста. Профилактика заболевания – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА № 2: Походно- медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

ПРАКТИКА – 4ч.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА № 3: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

ПРАКТИКА – 4ч.

Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА № 4: Приемы транспортировки пострадавшего – 6ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок

4 раздел: Общая и специальная физическая подготовка -12 часов

ТЕМА № 1: Краткие сведения о строении и функциях организма человека – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА № 2: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА № 3: Общая физическая подготовка – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

ПРАКТИКА – 2ч.

Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

Итоговое занятие.

1.4.Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество о учебных недель	Каникулы
Первый год обучения			
01.09.20224	31.05.2025	36	Осенние каникулы 01.11.24 - 03.11. 2024 – (3 дня) Зимние каникулы- 30.12.2024-07.01.2025- (9дней) Весенние- 26.03.2025-30.03.2025- (5 дней) Летние -01.06.2025-31.09.2025 (92 дня)
Второй год обучения			
01.09.2025	31.05.2026	36	Осенние каникулы 01.11.25 - 03.11. 2025 – (3 дня) Зимние каникулы- 30.12.2025-07.01.2026- (9дней) Весенние- 26.03.2026-30.03.2026- (5 дней) Летние -01.06.2026-31.09.2026 (92 дня)

II. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1Формы аттестации / контроля

Способы проверки результативности освоения программы:

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний и умений по пройденным темам.

Текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по этой теме;
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводимый после каждого года обучения и завершения всей программы.

Контроль может осуществляться в форме:

- тестирование;
- зачёт;
- поход;
- участие в соревнованиях.

2.2. Оценочные диагностические материалы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика уровня сформированности предметных умений, навыков и способов деятельности (метод: педагогическое наблюдение) учащихся.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика в конце 1-го полугодия) применяется для оценки качества усвоения программного материала, достижения ожидаемых результатов. При проведении опросов, бесед, викторин и конкурсов отслеживается усвоение теоретического материала, практические навыки учащихся выявляются в ходе анализа работы детей в ходе практических занятий, выполненных на занятиях.

Итоговый контроль.

Для определения результативности программы используется диагностический инструментарий:

1. диагностика предметных результатов:

- усвоение знаний: устный контроль – индивидуальный и фронтальный опрос, диагностическая беседа;
- диагностика специальных умений: педагогическое наблюдение; анализ творческих работ детей;

2. диагностика метапредметных результатов:

- регулятивных (умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, рационально строить самостоятельную творческую деятельность, организовывать место занятий) – педагогическое наблюдение;
- коммуникативных (умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы) – педагогическое наблюдение;
- познавательных (осознанное стремление к освоению новых знаний и умений) – педагогическое наблюдение.

3. диагностика личностных результатов:

- диагностика уровня воспитанности;
- педагогическое наблюдение.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу первого года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, памятники истории, музеи края, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.

УМЕТЬ:

Выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, участвовать в исследовательских фестивалях и проектах.

2.3. Методические материалы.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеется **методическое обеспечение:**

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.4. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы:

1. Компаса.
2. Комплекты спортивных карт.
3. Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатка, спальная мешки, котелки, костровые принадлежности).
4. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
5. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки, спусковые системы, каски).
9. Секундомеры.
10. Аптечка и т. д.

Помещение: оборудованный спортивный зал для пешеходных дистанций, скалодром

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ:

- От простого к сложному.
- Связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- Научность.
- Доступность.
- Системность знаний.
- Воспитывающая и развивающая направленность.

- Всесторонность, гармоничность в содержании знаний, умений, навыков.
- Активность и самостоятельность.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей.

**2.5.Календарно-тематическое планирование
1 года обучения (72 часа)**

№ урока	Название раздела, тема.	Количество часов		Дата проведения
		В том числе		
		теория	практика	
Основы туристской подготовки-54 часа				
	ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч.			
1	Вводное занятие. Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)	1		
	ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч.			
2	Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России	1		
3	Краеведение. Туристско - краеведческое движение Нижегородской области. Основные направления движения.	1		
	ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 2ч.			
4	Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности.	1		
5	Законы, правила , нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.	1		
	ТЕМА №3: Личное и групповое туристическое снаряжение - 4ч.			
6	Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему.	1		
7	Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи	1		

8-9	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт		2	
	ТЕМА № 4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 6ч.			
10	Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды , умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток.	1		
11	Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток, размещение вещей в них.	1		
12-13	Определение мест для привала. Установка палатки		2	
14-15	Разжигание костра		2	
	ТЕМА № 5: Подготовка к походу, путешествию - 8ч.			
16	Изучение района похода	1		
17	Составление плана, маршрута,	1		
18-19	Составление графика движения	2		
20-21	Подготовка личного и общественного снаряжения		2	
22-23	Составление плана похода.		2	
	ТЕМА № 6: Питание в туристическом походе -			
24	Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	1		
25	Приготовление пищи на костре.	1		
26	Составление меню и списка продуктов для похода		1	
27	Приготовление пищи на костре.		1	
	ТЕМА № 7: Туристические должности в группе - 6ч.			
28	Выбор командира группы и требования к нему	1		
29	Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.	1		
30-33	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода.		4	

	Подведение итогов			
	ТЕМА № 8: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 6ч.			
34	Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп.	1		
35	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.	1		
36-39	Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.		4	
	ТЕМА № 9: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий - 4ч.			
40	Дисциплина в походе и на занятиях	1		
41	Правила поведения при поездках группы на транспорте	1		
42	Организация самостраховки	1		
43	Правила поведения в незнакомом пункте.	1		
	ТЕМА №10.Туристические слеты и соревнования - 8ч.			
44	Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы	1		
45	Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.	1		
46-51	Выступление в туристических соревнованиях в составе участников.		6	
	ТЕМА № 11: Подведение итогов похода - 4ч.			
52	Подведение итогов похода в группе	1		
53	Ремонт и сдача инвентаря	1		
54	Составление отчета о походе		1	
55	Изготовление фотографий для альбома		1	
2раздел: Топография и ориентирование – 16 ч.				
	ТЕМА № 1: Понятие о топографической и спортивной карте – 4ч.			

56	Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах	1		
57	ельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, ный. Влияние рельефа на пути движения.	1		
58-59	Рисовка топографических карт, плана холма, равнины		2	
	ТЕМА № 2: Условные знаки – 4ч.			
60	Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности	1		
61	Простейшие условные знаки	1		
62-63	Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.		2	
	ТЕМА № 3: Ориентирование по горизонту и азимуту – 4ч.			
64-65	Ориентирование с помощью топографической движение по плану, составленному учителем.	2		
66-67	Отработка навыков и умений в походе.		2	
	ТЕМА № 4: Компас. Работа с компасом – 4. ч.			
68	Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту.	1		
69	Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет	1		
70-71	Прохождение через контрольные пункты по азимуту.		2	
72	Промежуточная аттестация. Зачет	0,5	0,5	

2.6. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.