

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 6 г. Конаково
(МБОУ СОШ№6 г. Конаково)**

РАССМОТРЕНО

методическим советом
(протокол №1 от 30.08.2021г.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ№6 г. Конаково

Н.Н. Проккоева
(приказ№ 196 от 1.09.2021г.)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 11 - 13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шегай В.В.,
педагог дополнительного образования

2021 – 2022 учебный год

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального Закона Российской Федерации от 07.02.1992г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196,
4. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказа Минобрнауки России от 18.07.2013г. №08-950 «О направлении рекомендаций» (Рекомендации по предоставлению гражданам - потребителям услуг дополнительной необходимой и достоверной информации о деятельности государственных (муниципальных) дошкольных образовательных организаций и общеобразовательных организаций);
6. Письмо Рособнадзора от 10.09.2013г. № 01-377/11-555
7. Устава МБОУ СОШ №6 г.Конаково

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детей «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» предусматривает обучение ***в объеме 4 часа в неделю, 136 часов в год.***

Срок реализации программы – 1 год, рассчитана на детей 11-13 лет.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в программу включены теоретические и практические занятия. Предусмотрены соревнования по направленности, тренировки на местности, походы.

Для текущего тематического контроля и оценивания знаний предусмотрены соревнования. Курс завершает мероприятие по обобщению и систематизации знаний в форме туристско-краеведческого слета.

Система занятий ориентирована не только на передачу «готовых знаний», но и на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Целью программы является – физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Для достижения данной цели ставятся следующие **задачи:**

- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края;
- ознакомить детей с приемами вязания узлов, их применение;
- формировать знания по технике туризма, спортивному ориентированию;
- научить работать в коллективе;
- создать условия для творческого развития детей;
- развивать внимательность, зрительную и механическую память, глазомер, логическое мышление;

Задача педагога - пробудить интерес детей к занятиям туризмом, применяя на занятиях различные формы и методы обучения.

Программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. На занятиях используются в основном фронтальные и индивидуальные формы организации учебного процесса.

2. Учебный план

№ п.п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические занятия	
				В помещ ении	На местности
1.	Виды туризма и их особенности.	2	2	0	0
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	2	4
3.	Организация и проведение похода.	18	4	4	10
4.	Туристское снаряжение.	18	6	12	0
5.	Топографическая подготовка.	12	6	4	2
6.	Ориентирование в походе.	6	2	2	2
7.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	6	2	4	0
8.	Питание в походе.	6	2	2	2
9.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	12	2	8	2
10.	Подготовка к соревнованиям и походам	16	4	10	2
11.	Участие в походах и соревнованиях.	32	0	12	20
Итого:		136	32	60	44

Календарный учебный график

Занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводятся в соответствии с годовым календарным Учебным графиком МБОУ СОШ № 6 г.Конаково

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУСОШ № 6 в соответствии с Сан-Пин 2.4.3648-20

Дополнительная общеобразовательная деятельность организована в течение всего учебного года.

Календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: **1 сентября 2021 года;**

Устанавливается следующая продолжительность учебного года:

1 класс – 33 учебные недели;

2-9 классы – 34 учебные недели.

Начало учебного года		01.09.2021
Начало занятий		01.09.2021
Окончание учебного года	34 уч. недели	25.05.2021

Периоды образовательной деятельности:

Система организации учебного года – **триместровая;**

Продолжительность учебных занятий по триместрам:

Учебные периоды	Сроки начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель (учебных дней) по плану
I триместр	01.09-30.11.2021	12 недель
II триместр	01.12.2021-28.02.2022 (для первоклассников)	12 недель (11 недель)
III триместр	01.03.2021-24.05.2022	10 недель
Итого	34 недели	

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную

общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с методистом учебного отдела.

Продолжительность каникул: согласно графику, утвержденному Управлением образования Конаковского района Тверской области:

Каникулы	Сроки	Количество календарных дней	Выход на занятия
Осенние	30.10.2021-07.11.2021	9	08.11.2021
Зимние	30.12.2021-09.01.2022	11	10.01.2022
Весенние	18.03.2022-27.03.2022	10	28.04.2022
Дополнительные каникулы для первоклассников	14.02.2022-20.02.2022	7	21.02.2022

3.Методические материалы

Основными методами обучения являются:

- Практические и теоретические занятия
- Тестирование
- Участие в соревнованиях
- Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

Основные методы обучения:

- Наглядные и словесные методы
- Игровой и соревновательный методы
- Круговой метод
- Целостно- и расчленённо-конструктивный методы
- Метод сопряжённого воздействия
- Метод стандартно-интервального и переменного упражнений

4. Условия реализации программы

Для реализации программы «Пешеходный туризм» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

Информационное обеспечение:

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)
- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
- Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
- Доступ к специализированным Интернет-ресурсам

Материально-техническое обеспечение – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

5. Содержание программы

1. Виды туризма и их особенности (2 часа)

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

2. Родной край. Охрана природы (8 часов)

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практическое занятия. Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

3. Организация и проведение похода (18 часов)

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

Практическое занятие. Разработка маршрутов и планов- графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.

Движение цепочкой, режим туриста - переходника, разбивка бивака, разведение костра.

4. Туристское снаряжение (18 часов)

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-переходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практические занятия. Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

5. Топографическая подготовка (12 часов)

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты,

топографический диктант и его разбор.

6. Ориентирование в походе (6 часов)

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

Практические занятия. Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста (6 часов)

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

8. Питание в походе (6 часов)

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

Практические занятия. Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий (12 часов)

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие в соревнованиях.

10. Подготовка к соревнованиям и походам (16 часов)

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях.

Практические занятия. Установка палатки.

11. Участие в походах и соревнованиях (32 часа)

Соревнования по парковому ориентированию. Соревнования по вязанию узлов. Соревнования по технике туризма. Конкурс по туризму. Туристско-краеведческий слет учащихся. Походы выходного дня.

Перечень знаний, умений, навыков

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- терминологию пешеходного туризма;
- правила прохождения этапов.

Учащиеся должны уметь:

- читать топографические, спортивные карты;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- оказывать первую доврачебную помощь.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма проведения
октябрь	Условные обозначения.	Соревнования по парковому ориентированию
ноябрь	Туристские узлы.	Соревнования по вязанию туристских узлов
декабрь	Техника туризма.	Соревнования по технике туризма
февраль	Техника туризма, топографические знаки, ориентирование	Конкурс по туризму
май	Проверка знаний и умений за год.	Участие в туристско-краеведческом слете.

6. Календарно-тематический план программы «Пешеходный туризм»

№	Наименование темы	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	План	Корректировка
1-2	Комплектование группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Техника безопасности	2		2		
3-4	История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе, климат, растительность, животный мир.	2	1	1		
5-6	Памятники истории и культуры. Закон об охране природы. Знакомство с картой родного края.	2	1	1		
7-8	Виды туризма и их особенности. Нормативы туристских значков и разрядные требования по спортивному туризму.	2	2			
9-10	Знакомство с топографическими знаками и картой.	2	1	1		
11-12	Масштаб и его виды. Практика в чтении топографической карты.	2	1	1		
13-14	Стороны горизонта. Азимут. Устройство компаса.	2	1	1		
15-16	Условные знаки спортивных карт.	2	1	1		
		16				
17-18	Зарисовка топографических знаков, ориентиров во время движения.	2		2		
19-20	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1		
21-22	Топографический диктант и его разбор.	2		2		
23-24	Естественные и искусственные препятствия и способы их преодоления.	2	1	1		
25-26	Веревки, карабины и страховочные системы.	2	1	1		
27-30	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		4		
31-32	Основные узлы, применяемые в туризме.	2	1	1		
		16				
33-34	Узел «пр. восьмёрка», «австрийский», «шкотовый».	2	2			
35-36	Узел «булинь», «стремя», «брамшкотовый».	2		2		
37-	Узел «грейпвайн», «схватывающий»,	2		2		

38	«двойной проводник».					
39-40	Узел «академический», «удавка», «пустышка».	2		2		
41-48	Поход выходного дня.	8		8		
		16				
49-50	Этапы соревнований по технике туризма. Спуск и подъем спортивным способом.	2		2		
51-54	Соревнования по тур. узлам.	4		4		
55-56	Этапы соревнований по технике туризма. Спуск и подъем спортивным способом.	2	1	1		
57-58	Навесная переправа.	2		2		
59-60	Переправа по бревну «маятник».	2		2		
61-62	Параллельные перила.	2		2		
63-64	Траверс склона.	2		2		
		16				
65-66	Снаряжение туриста: личное и групповое.	2	1	1		
67-68	Требования к снаряжению.	2	2			
69-70	Правила укладки рюкзака.	2		2		
71-72	Виды и устройство палатки, установка палатки.	2		2		
73-74	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности в походе.	2	2			
75-76	Питание в походе.	2	1	1		
		12				
77-78	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Водно-солевой режим.	2	2			
79-82	Соревнования по технике туризма.	4		4		
83-84	Пополнение пищевых запасов в походе. Ядовитые растения.	2	2			
85-86	Личная гигиена туриста. Содержание походной аптечки.	2	2			
87-88	Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика обморожений в зимнем походе.	2	1	1		

89-90	Устройство бивака. Виды костров. Распределение обязанностей в группе.	2	1	1		
90-91	Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития.	2		2		
		16				
92-93	Тренировки по спортивно-туристскому многоборью.	2				
94-95	Этапы соревнований по технике туризма.	2	2			
96-103	Поход выходного дня (лыжный).	8	2			
104-107	Конкурс по туризму.	4		4		
		16				
108-109	Положение о туристско-краеведческом слете. Порядок проведения соревнования.	2		2		
110-111	Обеспечение безопасности на соревнованиях. Охрана природы.	2		2		
112-113	Комплекс упражнений для общего физического развития.	2	2			
114-115	Тренировки по спортивно-туристскому многоборью.	2	2			
116-117	Этапы соревнований по технике туризма. Соблюдение правил экологической безопасности.	2		2		
118-119	Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы.	2	2			
120-121	Подготовка к конкурсной программе.	2		2		
122-123	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	2				
		16				
124	Распределение обязанностей на туристско- краеведческом слете.	1	1			
125-126	Техническая и краеведческая подготовка туриста.	2	1	1		
127-128	Подготовка к туристско-краеведческому слету. Тренировка.	2	2			
129-135	Туристско- краеведческий слет.	6		6		
136	Итоговое занятие. Определение юношеских разрядов.	1	1			
		12				
	Всего	136	49	87		

7.Список литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист. походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981, - 205 с., илл.
2. Желудкова Т.Н. безопасность туристских походов со школьниками (рекомендации руководителю походов), 1994.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
4. Константинов Ю.С., куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие, 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208с.
5. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд.-Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148 с.
6. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
7. Князькина Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм». – КАЗАНЬ: ЗАО «Новое знание», 2006. – 76 с.
8. Рожин А.А. Организация тренировок по технике пешеходного туризма. Методические рекомендации.