

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8
(МАОУ СШ №8)

606084, Нижегородская обл, Володарский округ, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: s8_vld@mail.52gov.ru, Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001

Принято
Педагогическим Советом
МАОУ СШ № 8
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
приказом по МАОУ СШ №8
от «30» августа 2023 г. № 199-11

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«К новым вершинам»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:

Сивак А.А.
Учитель физической культуры
первая квалификационной категории

п. Новосмолинский, 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туриско-краеведческой направленности «К новым вершинам» МАОУ СШ № 8 для обучающихся начального общего образования разработана на основе нормативно-правовых и методических документов, включающих:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции);
- Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в актуальной редакции);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ СШ № 8 на 2023-2024 учебный год (уровень начальное общее образование).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туриско-краеведческой направленности «К новым вершинам» адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, способствуют их социализации и раскрытию интеллектуальных и творческих способностей.

Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития. В связи с этим становится актуальным поиск путей решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Направленность программы:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа носит образовательно- развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Новизна программы заключается в том, что в рамках 2 - х годичного курса обучения) она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности.

Актуальность 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.

Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития личности.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем: туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма можно выделить такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого обучающегося группы за свои действия перед другими.

Цель программы развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

В ходе достижения цели программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- 1.научить ориентироваться на незнакомой местности;
- 2.научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- 3.научить овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- 4.научить технике пешего туризма;
- 5.научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профорientации.

Развивающие:

- 1.развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- 2.развивать память и внимание;
- 3.развивать деловую и познавательную активность;
- 4.развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- 1.воспитывать патриотизм;
- 2.воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- 3.воспитывать чувство коллективизма.

Отличительные особенности данной программы

программы от других программ в том, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной

и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Возраст обучающихся по данной программе от 9 до 11 лет.

Сроки реализации программы рассчитаны на два года занятий с детьми младшего школьного возраста, проявляющими интерес к физической культуре, туризму и краеведению.

Программа занятий рассчитана на 136 учебных часа, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Педагог имеет возможность с учетом уровня подготовки, возраста, интересов и личных творческих наклонностей детей, местных традиций, исходя из времени года и погодно-климатических условий, материальной базы учебного заведения, финансовых возможностей родителей вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы, в проведение практических занятий (учебных тренировок, соревнований, экскурсий, походов и т.д.).³

Распределение часов по разделам - ориентировочное. Перечень зачетных мероприятий приведен в тематическом учебном плане.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы

Данная программа адресована для детей любого пола 9-11 лет.

Сроки реализации программы

Срок реализации – 2 года

Данная программа реализуется в течение 2-х лет. Итоговое количество часов в каждом учебном году составляет 136 часа в год.

Условия набора и комплектования групп

Набор обучающихся осуществляется: по итогам индивидуального собеседования с ребенком.

По результатам собеседования производится зачисление детей в кружок и формирование групп.

Формы и режим занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия. Занятия проводятся 4 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут. Занятия проводятся в групповых коллективах численностью до 15 человек.

Форма проведения занятий - аудиторная.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно- спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини- соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристский поход, соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций

Ожидаемые 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.

Способы проверки результатов освоения программы

Для проверки результатов освоения программы **«К новым вершинам»** предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Цель аттестации – оценка успешности освоения обучающимися разделов программы.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Текущий контроль - проводится по окончании изучения темы в виде устного опроса, практической работы.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине

учебного года по пройденным темам, осуществляется при помощи практических заданий и устного опроса по теории. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол результативности освоения программы, в котором фиксируется уровень теоретической и практической подготовки за полугодие.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в форме практического задания и устного опроса по теории. Итоговая аттестация обучающихся направлена на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

Формы контроля:

- педагогические наблюдения;
- специальная диагностика умений и навыков;
- отслеживание уровня взаимоотношений в коллективе;
- тестирование;
- контрольные задания;
- участие в соревнованиях, экскурсиях, походах

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- походы выходного дня, соревнования;
- зачетные мероприятия;
- викторины, игры, эстафеты, игры – путешествия;
- тестирование по вопросам теории.

Программа предполагает входную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года, и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем образовательной программы.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление уровня освоения разделов программы за год или за весь срок обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
РАЗДЕЛ I. Общие темы				
1.1	Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности.	2	-	2

	Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы.			
1.2	Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. День милосердия (беседы).	2	-	2
РАЗДЕЛ II. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде.	-	2	2
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	2	4
2.3	Питьевой режим в походе.	2		2
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	2	4
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	4	6
2.6	Организация биваков и охрана природы.	2	4	6
РАЗДЕЛ III. Азбука топографии				
3.1	План местности.	2	5	7
3.2	Условные знаки.	2	5	7
РАЗДЕЛ IV. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	4	6
4.2	Ориентирование на местности.	2	4	6
4.3	Виды туристского ориентирования.	2	2	4
4.4	Экскурсионное ориентирование.	2	4	6
РАЗДЕЛ V. Гигиена юного туриста				
5.1	Личная гигиена туриста.	2		2
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания.	4	-	4
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение повязок.	2	4	6
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	4	-	4
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	2	4
РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения				
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	4
6.2	Туристские возможности родного края. Обзор	2	2	4

	экскурсионных объектов, музеев.			
РАЗДЕЛ VII. Азбука спортивно-оздоровительного туризма				
7.1	Пешеходный туризм.	4	2	6
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	2	4
РАЗДЕЛ VIII. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	4	6
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития. Тестирование обучающихся.	2	2	4
8.3	Учебно-тренировочные походы, походы выходного дня.	-	24	24
	Итого	54	82	136

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

РАЗДЕЛ I.

1. Общие темы

1.1. Вступление. Вводный, первичный инструктаж по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы. Оздоровительная роль туризма.

Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения, порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

РАЗДЕЛ II.

Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнуры, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения»

(способы штопки, наложения

заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.6. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на площадке или в парке).

РАЗДЕЛ III.

Азбука топографии

3.1. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола, учебного класса.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движения по схеме.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.2. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

РАЗДЕЛ IV.

Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности

Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с

педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в районе.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

РАЗДЕЛ V.

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Обсуждение правил личной гигиены.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи.

Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ VII.

Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

РАЗДЕЛ VIII.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья».

Рисование детей на тему «Моя семья».

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

8.3. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия Проведение походов с целью приобретения и закрепления практических умений и навыков по технике, тактике пешеходного туризма, организации походной жизни, приготовления еды на костре, сплочения коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-й год обучения

№п/п	Название раздела, темы.	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
РАЗДЕЛ I. Общие темы				
1.1	Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы.	2	-	2
1.2	Познавательная роль туризма. Правила поведения юных туристов.	2	-	2
РАЗДЕЛ II. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	-	2
2.2	Личное и групповое снаряжение. Уход за ним.	2	4	6
2.3	Питьевой режим в походе.	2	-	2
2.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	4	-	4
2.5	Организация биваков и охрана природы.	2	4	6
РАЗДЕЛ III. Основы топографии				
3.1	План местности.	2	4	6
3.2	Условные топографические знаки.	2	4	6
РАЗДЕЛ IV. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1	Компас и его устройства.	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу.	2	4	6
4.3	Ориентирование по местности.	2	4	6
4.4	Ориентирование по плану.	2	2	4
4.5	Виды туристского ориентирования.	2	2	4
4.6	Экскурсионное ориентирование.	2	4	6
РАЗДЕЛ V. Личная гигиена и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена юного	2	2	4

	туриста.			
5.2	Оказание первой доврачебной помощи.	2	2	4
5.3	Обработка ран, ссадин, и наложение повязок.	2	3	5
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	2	2	4
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	2	4
РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения				
6.1	Родной край, его природные особенности, история. Известные земляки.	4	-	4
6.2	Родословие.	2	-	2
6.3	Азбука краеведения.	2	2	4
РАЗДЕЛ VII. Спортивно-оздоровительный туризм				
7.1	Пешеходный туризм.	2	2	4
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	2	4
7.3	Туристские узлы и их применение.	2	3	5
РАЗДЕЛ VIII. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	3	5
8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития. Тестирование обучающихся.	3	-	3
8.3	Учебно-тренировочные походы. Походы выходного дня.	2	18	20
	Итого	63	73	136

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

РАЗДЕЛ I.

Общие темы

1.1. Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы. Познавательная роль туризма.

Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и личностно значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

РАЗДЕЛ II.

Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии. Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак.

Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.3. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки, экскурсии. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий.

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой. Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и

группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

2.6. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток. Снятие и упаковка палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ.

Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

РАЗДЕЛ III.

Основы топографии

3.1. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке.

3.2. Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

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

РАЗДЕЛ IV.

Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению.

Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в классе, на дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Практические занятия

Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.4. Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилок, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания

участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте.

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в районе.

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

РАЗДЕЛ V.

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах.

Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений.

Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия Обработка ран, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

РАЗДЕЛ VI.

Основы краеведения

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Родословие

Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия

Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.3. Азбука краеведения

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки.

Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

РАЗДЕЛ VII.

Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки).

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

РАЗДЕЛ VIII.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие

общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития обучающихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений обучающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

8.3. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия Проведение однодневного, трехдневного походов с целью приобретения и закрепления практических умений и навыков по технике, тактике пешеходного туризма, организации походной жизни, приготовления еды на костре, сплочения коллектива.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, конференций используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому учащемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» детей к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Предполагается, что у педагога имеется в наличии разнообразный методический и дидактический материал. Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- карты;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- 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, веревки, карабины, обвязки).

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:

- 1.Компаса.
- 2.Комплекты спортивных карт.
- 3.Контрольные пункты (призмы).
- 4.Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатка, спальное место, котелки, костровые принадлежности).
- 5.Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки, спусковые устройства).
- 6.Секундомеры.
- 7.Аптечка и т.д.

Оценочные материалы

- портфолио;
- ведение дневников педагогических наблюдений, диагностических карт, зачетных и личных учебных карт и тд.
- творческие задания;
- тестирование;
- анкетирование;
- конкурсы;

В процессе реализации программы применяются современные образовательные технологии.

Список использованной литературы

Нормативно-правовая литература

1. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ: Письмо директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015г. № 09-3564.
2. О направлении методических рекомендаций: Методические рекомендации об организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные Минобрнауки России письмом от 28 апреля 2017г. № ВК-1232/09.
3. О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы): Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260.
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
5. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 09.09.2020г. № 533.
6. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения COVID-19» (с изменениями на 24 марта 2021 года): Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16.
7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, разработанный Департаментом государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Минпросвещения России: опубликован Министерством просвещения Российской Федерации для общественного обсуждения.
8. Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.
9. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242.

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р.

12. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. — М.: Советский спорт, 2005.

Список литературы для работы педагога с учащимися

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.

2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.

3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.

4. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб. -метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.

5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.

6. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.

7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — 2-е персраб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.