




Ковровский район Владимирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санниковская основная общеобразовательная школа Ковровского района»

«Рассмотрено» на заседании педагогического Совета № 5 от «30» мая 2023 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР  Балашова Н.Н. « 30» мая 2023 г.	«Утверждено» И.о. директора МБОУ «Санниковская ООШ»  Балашова Н.Н. Приказ №  / от «30» мая 2023 г.
---	--	--



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
туристско краеведческой направленности
«Школа туризма»**

**Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11 – 13 лет
срок реализации: 1 год**

Автор - составитель:

**Фуфлыгина Нина Германовна,
учитель физической культуры**

с. Санниково - 2023 г.

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196»
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (новая редакция дополненная).

Направленность программы кружка "Школа туризма"-туристско-краеведческая.

Актуальность и новизна программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цель программы:

сохранение и укрепление здоровья, улучшения физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Основные задачи программы:

1.Оздоровительная задача.

- Формирование понятия «Здоровье»
- Укрепление здоровья.
- Совершенствования физического развития.

2.Образовательная задача.

- Формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- Создание «школы движений» включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств.
- Формирование и развитие экологического мышления

Формы организации - групповая, индивидуальная форма.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 11 -13 лет.

Основные формы организации занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, ПВД, туристический поход
- групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы 5-10 человек).

Объем программы: 34 часа

Режим занятий.

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий
1	Туристско -краеведческая	1	1 по 40 минут; Туристические походы 2-3 часа

Общее количество часов в год 34; **количество занятий в неделю** – 1 ч; **периодичность занятий** 1 раз в неделю, **продолжительность занятий** 40 минут.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности.	1	1	
2.	История туризма. История родного края.	2	1	1
3.	Виды туризма.	1	1	
4	Ориентирование. Компас. Азимут. Топография.	1		2
5	Туристическое снаряжение.	2	1	1
6	Костры.	2	1	1
7	Питание в походе.	1	1	
8	Укрытия.	2	0,5	1,5
9	Туристические узлы.	2	0,5	1,5
10	Туристическая переправа.	2		2
11	Туристическая полоса препятствий.	2		2
12	Носимый аварийный запас	1		
13	Техника пешеходного туризма.	4	1	3
14	Техника велосипедных походов.	4	1	3
15	Поход выходного дня.	4		4
16	Конкурс мини проектов «Экскурсионные маршруты «Знакомьтесь, моя малая Родина»	2	2	
17	Подведение итогов. Отчет о прохождении курса. Проведение тестов.	1	1	
	Итого:	34	12	22

Темы Мини – исследовательских работ:

- 1.«Моё любимое дерево»;
- 2.Моё любимое животное»;
- 3.«Один день лета»;
- 4.«Атмосфера над селом».
5. «Мое любимое растение»;
6. «Любимый уголок родной природы»;
7. «Знакомая тропинка (описание туристической тропы)»;

8. «Времена года»;
 9. «Я – и мое здоровье»;
 10. «По туристическим тропам Владимирской области».
- Создание буклетов.
Создание презентаций.

Содержание с указанием форм организации и видов деятельности.

Введение. Техника безопасности.

1. История туризма. История родного края.

Теория. Чем интересны туристические походы: «Отдых или работа».

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

Практика. История туризма. Родной край изучай, люби, оберегай. Что нам дает туризм?

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

2. Виды туризма.

Теория. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм.

Практика. Организация туристического похода.

Подбор группы, распределение обязанностей.

Разработка и составление маршрута, изучение района похода.

ТБ в походах.

3. Ориентирование. Компас. Азимут. Способы ориентирования.

Практика. Топографическая подготовка.

Топографические карты.

Топографические знаки.

4. Туристическое снаряжение.

Теория. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Практика. Туристический рюкзак.

Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста. Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака.

5. Костры.

Теория. Виды костров, их назначение.

Практика. Способы розжига и заготовки дров.

6. Питание в походе.

Теория. Приготовление пищи. Рационы питания. Водо-обеспечение в походе.

Практика. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления.

Соблюдение водно-солевого режима в походе.

7. Укрытия.

Теория.

Виды простейших укрытий и способы их постройки.

8. Туристические узлы.

Теория. Виды узлов.

Практика. Способы их вязания.

11. Туристическая переправа.

Теория. Виды переправ.

Практика. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности.

11. Туристическая полоса препятствий.

Теория. Виды препятствий.

Практика. Способы их преодоления.

12. Носимый аварийный запас. НАЗ.

Теория. Назначение, состав.

Практика. Способы размещения.

13. Техника пешеходного туризма.

Теория. Движение на маршруте.

Практика.

Выбор места для бивака, разведение огня и приготовление пищи.

Установка палаток, строительство простейших укрытий, шалаш, навес.

Техника велосипедных походов.

14. Техника велосипедных походов.

Теория. Способы передвижения на маршруте.

Практика. Выполнение элементов фигурного вождения и велотриала.

15. Поход выходного дня.

16. Конкурс мини проектов "Экскурсионные маршруты. Знакомьтесь, моя малая Родина"

17. Подведение итогов.

Теория. Отчет о прохождении курса.

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

Планируемые результаты освоения

1. Умение обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя.

2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов активного отдыха. В результате прохождения программного материала учащиеся должны

Знать:

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, туристская), условные знаки плана.

Виды туризма и особенности проведения походов

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой,

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков.

- соблюдать правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, на отдыхе в лесу и т.д.);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии)

Уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в условиях природной среды;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя

новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий по ситуации в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время проведения туристических походов.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях природной среды;

- умение оказать первую помощь пострадавшим в походных условиях;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из природных источников;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Время проведения: Начало занятий в 14.00 часов. Продолжительность 40 минут.

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 34.

Продолжительность каникул – осенние, зимние и весенние согласно годового учебного графика школы.

Дата начала учебного периода 01.09.2023

Дата окончания учебного периода – 31.05.2024

Календарно – тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Форма проведения	
				Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.	1		1	
2	История туризма. Родной край изучай, люби, берегай. Что нам дает туризм? Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.	2		1	1
3	Виды туризма. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм Организация туристического похода. Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода.	1		1	
4	Ориентирование Компас. Азимут Способы ориентирования Топографическая подготовка Топографические карты Топографические знаки.	1			2

5	Туристическое снаряжение. Личное и групповое туристическое снаряжение. Туристический рюкзак. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста. Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака.	2		1	1
6	Костры. Виды костров, их назначение. Способы розжига и заготовки дров.	2		1	1
7	Питание в походе. Приготовление пищи. Рационы питания.	1		1	
8	Укрытия. Виды простейших укрытий и способы их постройки	2		0,5	1,5
9	Туристические узлы. Виды узлов и способы их вязания (прямой, проводник, булинь, академический, брамшкотовый, схватывающий, восьмёрка и др.)	2		0,5	215
10	Туристическая переправа. Виды переправ. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности.	2			2
11	Туристическая полоса препятствий. Виды препятствий и способы их преодоления.	2			2
12	Носимый аварийный запас. НАЗ. Назначение, состав, способы размещения.	1		1	
13	Техника пешеходного туризма. Поход выходного дня. Движение на маршруте, выбор места для бивака, разведение огня, приготовление пищи.	4		1	3
14	Поход выходного дня.	4			4
15	Техника велосипедных походов.	4		1	3
16	Конкурс мини проектов «Экскурсионные маршруты «Знакомьтесь, моя малая Родина»	2		2	
17	Подведение итогов.	1		1	

Отчет о прохождении курса Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.				
Итого:	34		12	22

2.2 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:

Материально – техническое и информационное обеспечение.

1. Мультимедийный проектор, экран, компьютер, множительная техника, цифровой фотоаппарат.
2. Компас, топографические карты, рюкзак, палатки, карабины, обвязки, веревки, медицинская аптечка.

2.3. Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры первой квалификационной категории – Фуфлыгина Н.Г.

2.3 Формы аттестации.

Способы определения результативности усвоения программы.

Для понимания уровня усвоения обучающимися материала и своевременной коррекции, в ходе организации занятий практикуется использование различных тестов. Формой контроля является также рефлексия в конце каждого занятия.

2.4.Оценочные материалы

На вводном и итоговом занятии организуется исследование сформированности туристической культуры ребят и краеведческих знаний

Диагностика детей организуется в форме анкетирования и тестирования.

Предусмотрен мониторинг исследовательской деятельности выполнения самостоятельных летних заданий. Форма подведения итогов реализации программы является ежегодный однодневный поход с мини исследованием.

2.5 Методические материалы.

разработка планов занятий по темам;

- подготовка дидактического материала к новому учебному году;

- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;

- помощь в проведении школьных соревнований.

2.6 Список литературы

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 2018
2. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 2016
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 2018.
4. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 2018
5. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географии 2016