




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	
	<b>Итого:</b>	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 устанавливая 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