

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е.И. ДЁМИНОЙ»

ОДОБРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «_____»
Протокол № 3
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБ ОУ «_____»

Приказ №271 от «31 » августа 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Рабочая дополнительная образовательная программа
Спортивно-туристического клуб «Пешеходный туризм»**

Направленность – туристско-краеведческая

Срок реализации программы - 2 года

Тип программы - общеразвивающая

Вид программы - модифицированная

Уровень – ознакомительный

Возраст обучающихся 7-17 лет

id: 14565

Составитель: Шабашов Сергей Владимирович, учитель физической культуры

Пояснительная записка:

Нормативно-правовая база:

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепции государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы". Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493. письмом Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении", письмом Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации", письмом Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении". Государственной программой развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы.

Также программа опирается на правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571). Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я), (Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я). «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ - СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я). «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ - ГРУППА» (номер-код 084025181151). Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2014 N 34709). Решение Президиума ФСТР Протокол Ж96 от 28 марта 2015 г. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).

Пешеходный туризм, как явление многогранное, состоит из множества аспектов, объединяющим звеном которых является туристско-краеведческая работа. Туристско- краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. Краеведение и туризм два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания и развития: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое.

Направленность – туристско-краеведческая

Новизна Программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма и краеведения, ориентированного на интерес и пожелания учащихся с учетом их возраста и индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности Программы.

Программа не имеет узкоспециализированной направленности. Обучающиеся занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащиеся получают одновременно с

практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным для достижения поставленных задач.

Актуальность программы

Многие программы направлены на подготовку воспитанника в одном узком направлении деятельности. Для нас важно увлечь ребёнка, разбудить в нём любовь к активному отдыху, природе и при этом сохранить комплексность преподаваемых знаний, навыков и умений. Мы хотим сформировать активную жизненную позицию и желание отстаивать свою точку зрения, рассказать о влиянии человека на окружающую и природную среду, передать знания о существующих формах активного познавательного отдыха, дать примеры правильного поведения в природе и обществе. Полюбить можно то, что знаешь. Полюбив, уже не можешь остаться в стороне от процесса познания, постепенно приобретаешь умения и навыки. Автором программы придумана формула идеально подходящая и для пешеходного туризма - "Знать - Любить - Уметь - Делать". Заинтересовавшись и полюбив, ребёнок сможет приобрести "хобби" - занятие с помощью которого организует своё свободное время. Именно через понятие "хобби" к воспитанникам и стоит доносить учебный материал. Пешеходный туризм поможет подготовить поколение небезразличных детей, которые, смогут найти себе дело для души. Смогут не только путешествовать, участвовать в соревнованиях, наблюдать за процессами в обществе и природе, но и обеспечивать общественный контроль за состоянием окружающей среды, они научатся воспитывать новые поколения любителей активного отдыха и активной жизненной позиции, в том числе и своим личным примером.

Предпосылкой к созданию программы стало:

1. попытка реализовать идею творческого взаимодействия всех представителей образовательного процесса: учащихся и их родителей, педагогов дополнительного образования и классных руководителей в обучении, воспитании и в творческом развитии;
2. привлечь к активному доступному и познавательному отдыху большую массу школьников, обучающейся молодёжи, которые сейчас выбирают наиболее интересные формы организации и проведения своего свободного времени.

Как следствие программа рассчитана для учащихся общеобразовательных школ и их родителей, с привлечением классных руководителей. Основной упор в программе делается на привлечение и участие детей в походах выходного дня, соревнованиях по туристской пешеходной технике, практическим занятиям на местности, краеведению и формировании здорового образа жизни. Занятия проводятся в соответствии с утверждённым планом проведения мероприятий. Программа может быть реализована на базе одной или нескольких школ, а также на базе центра дополнительного образования. Программа не академична и построена на сочетании разных форм активной подачи учебного материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. При необходимости и сохранности контингента может быть модернизирована и рассчитана на 7 лет. Программа для учащихся 2-11 классов. Программа рассчитана на 64 часов (+ 4 часа резерва) (2 часа в неделю).

Программа многофункциональна и комплексна, она может быть полностью реализована на базе одного образовательного учреждения или частично, когда используются только интересующие отдельные уровни и (или) блоки, темы программы.

Тематика программы может изменяться и дополняться в рамках определённых разделов, возможна разработка и внедрение новых актуальных разделов, тем и мероприятий.

Основные формы работы - массовая и индивидуальная туристско-спортивная деятельность, участие в соревнованиях, походах выходного дня, экскурсионно-познавательной деятельности и практических занятиях на местности и в классе.

Мы хотим не только организовывать досуг детей, но и показать им разнообразие и познавательную ценность различных форм активного образа жизни, привить желание вести здоровый образ жизни. Важно «пропустить» через систему дополнительного массового туристского образования и воспитания значительную часть подрастающего поколения, тех людей, которые через небольшой

промежуток времени сами будут влиять на судьбы родной природы и страны, разрабатывать проекты, управлять и реализовывать их в ежедневной практике.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы - от 2 до 5 лет. При необходимости и сохранности контингента может быть модернизирована и рассчитана на 7 лет.

Новизна программы состоит в том, что она расширяет школьный курс. Наша задача - дополнить знания, полученные в ходе освоения школьной программы, недостающей практикой непосредственного общения с природой. Только в данном случае можно овладеть навыками выживания в природе. Большое значение в программе имеет участие детей в практических мероприятиях, формирующих их социальную активность.

Цель программы - формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Цель программы первого года обучения формирование у учащихся интереса к истории туризма, пешеходному туризму, физической культуре, истории Родного края.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике и тактике пешеходного туризма;
- обучить учащихся объединения приемам оказания первой доврачебной помощи;
- обучить основам топографии и ориентирования на местности;
- изучать историю Родного края.

Развивающие:

- развить творческие способности детей;
- расширить кругозор детей о здоровом образе жизни, повысить их интеллектуальный уровень.

Воспитательные:

- формировать культуру безопасности и мотивацию к соблюдению правил безопасного поведения;
- воспитать самодисциплину, силу воли, мужество, стойкость, стремление к преодолению трудностей;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Цель программы второго года обучения продолжить формирование у учащихся интереса к пешеходному туризму, физической культуре, к истории Родного края.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжить обучать технике и тактике пешеходного туризма;
- продолжить обучать учащихся объединения приемам оказания первой доврачебной помощи;
- продолжить обучать основам топографии и ориентирования на местности.

Развивающие:

- расширить кругозор детей о здоровом образе жизни, повысить интеллектуальный уровень.

Воспитательные:

- продолжить воспитывать самодисциплину, силу воли, мужество, стойкость, стремление к преодолению трудностей;
- воспитать чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в объединении «Пешеходный туризм» – личностное развитие обучающихся.

Основные задачи:

Формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья;

- социальная защита, поддержка, реабилитация и адаптация к жизни в обществе;
- социализация детей;
- формирование общей культуры;
- организация содержательного досуга.

Для решения реальных проблем сообщества страны, обучающиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики, мероприятия такие, как:

- беседы, лекции;
- тренировочные походы, походы выходного дня, экскурсии;
- участие в соревнованиях по технике пешеходного и спортивного туризма разного уровня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плате воспитательной работы объединения на учебный период в Приложении 3.5.

В результате проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности в объединении повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений обучающихся, повысится уровень активного участия родителей в работе объединения.

Краткое содержание программы.

Цель и задачи программы определяют содержание учебно-воспитательного процесса, который носит комплексный характер. Программа ориентирует на формирование активной жизненной позиции, пробуждению патриотизма, оздоровлению школьников и популяризации здорового образа жизни.

Система подачи учащимся знаний заключена в стратегии практического обучения предусматривает участие в мероприятиях разного уровня, направления и разнообразии форм. Способствует усилению творческой самореализации воспитанников.

Преемственные связи между мероприятиями обеспечивают целостность программы, а ее содержание способствует развитию личности, владеющей основами знаний в области естественных наук, способной творчески их использовать в соответствии с законами природы и общечеловеческими нравственными ценностями.

УРОВНИ ПРОГРАММЫ:

Первый уровень.

Предназначен для первого знакомства детей с туристским движением, с природой Керченского полуострова, с азами туризма, спортивного ориентирования. Уровень предназначен для получения базовых знаний. Уровень также предназначен для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра.

На первом уровне предлагается принять участие в походах выходного дня соревнованиях по ТПТ и спортивному ориентированию на уровне школы или Центра дополнительного образования.

Правильно организовав полевой походный быт, проводя практические работы в природе, начинающие туристы познают основы коллективизма и взаимовыручки, что является важнейшим фактором благополучия любого коллектива.

Первый уровень обучения является самым продуктивным, эмоциональным и деятельностным.

Итоговым результатом этого уровня может быть: выполнение нормативов по ТПТ, выполнение нормативов для получения значка «Турист России» и «Юный турист России, получение справок о зачете категорийных и степенных походов.

Второй уровень.

Второй уровень рассчитан на более подготовленных детей, обладающих навыкам первого уровня. На этом этапе дети должны уметь пользоваться компасом и картой, владеть навыками по ТПТ. На этом этапе обучения дети учатся преодолевать сложные туристские препятствия.

Итоговым результатом этого уровня может быть выполнение нормативов по пешеходному туризму и спортивному туризму, выполнение нормативов на получение значка "Турист России", участие в республиканских туристических слётах.

Третий уровень.

На этом уровне мы предполагаем встретить заинтересованных детей, прошедших предыдущие ступени нашей программы, либо туристов спортсменов, и просто увлечённых туризмом и краеведением слушателей. Все предполагаемые темы занятий завязаны на сотрудничестве преподавателя и ученика. Всё время слушатель помнит о манящих летних походах первой - второй категории и готовится к ним как морально, так и физически.

Знания, полученные при прохождении данной ступени, позволяют иметь правильное, неискажённое понимание о том, что требуется от человека в туристическом походе. Туристский блок полон практических тем, обучающих автономной безопасно жизни в природе. Так же блок предполагает умение учащимся ставить для себя цели находить решения и правильно оценивать свои навыки и возможности - туризм - это поле для реализации всех этих навыков.

Итоговым результатом данного уровня является выполнение нормативов по пешеходному туризму, спортивному туризму, успешное прохождение походов первой, второй и третьей категории сложности, участие в республиканских туристских слётах.

Организация занятий по программе.

Суть программы состоит в реализации нескольких базовых мероприятий разных степеней сложности для детей разного возраста и уровня подготовки. Реализуемые мероприятия по данной программе это:

- школьные тур. слёты и туристские эстафеты;
- соревнования по спортивному туризму 1 - 3 классов дистанций;
- соревнования и первенства по спортивному ориентированию на местности;
- соревнования по вязке узлов;
- участие в походах - экспедициях приуроченных к событиям Великой Отечественной

Войны;

- загородные и пригородные экскурсии;
- туристские походы разного уровня сложности от походов выходного дня до степенных

походов.

- участие в мероприятиях муниципального, регионального и всероссийского масштаба.

Таким образом, мы получаем разные аудитории реализации программы, при желании обучающиеся неоднократно могут участвовать в мероприятиях разной направленности и разного уровня.

Продолжительность одного практического занятия составляет от 2 до 4 часов:

- проведение практического занятия на местности, экскурсии в своём населённом пункте - до 4 часов;
- проведение практического занятия в пределах учебного заведения - до 3 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию - от 4 до 8 часов;
- проведение однодневного похода, загородной экскурсии - до 8 часов;
- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно - массовых мероприятий - за каждый день до 8 часов.

В основе познавательной деятельности по программе лежит естественный интерес ребёнка ко всему необычному и увлекательному. Программа построена так, что происходит постоянное развитие интереса от созерцательной стадии (ребёнок только начал изучать курс "Пешеходного туризма"), через деятельно - практическую (в процессе овладения умениями и навыками по профилю) и познавательную (хочется узнать ещё больше) - до творческой стадии (самостоятельное исследование, помощь в организации категорийного или степенного маршрута, помощь в организации дистанций по спортивному туризму).

Как следствие:

- а) акцент делается на организацию деятельности по овладению умениями и навыками;
- б) педагог выступает как консультант-организатор деятельности, а не передатчик учебной информации;
- в) информация выступает как средство освоения деятельности, а не как цель обучения.

Методы и формы работы, реализуемые в программе.

Программа построена на 68 часов в год (2 часа в неделю, 8 часов в месяц). Соотношение практика теория – 5/1. Условно выделяются 3 блока:

- пешеходный туризм, в том числе и соревновательное время - 40 часов;
- время практических занятий на местности 15 часов;
- теоретические занятия и занятия в классе 13 часов;
- всего 68.

Теоретическое обучение, на которое отводится в целом по программе -минимум 2 учебных часов программного времени в месяц, осуществляется в форме бесед, инструктажа с обучающимися как в природной обстановке, так и в учебных классах с учётом уже имеющихся базовых школьных знаний. Теоретические занятия могут быть как групповые, индивидуальные, и микро групповые (группами по 2-4 человека) в зависимости от поставленных практических задач.

Практическая часть программы занимает **основную** часть учебного времени и предусматривает групповую форму работы на местности и в зависимости от поставленных задач в учебном классе. Основные виды практических занятий: участие в соревнованиях, походах, прогулках, экскурсиях, работа со спортивными и топографическими картами. Поисковый, исследовательский и игровой характер практических занятий способствует активизации мыслительной и физической деятельности учащихся. По методике проведения экскурсии бывают объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские. В нашей программе для первого уровня обучения предусмотрены экскурсии первого и отчасти второго типов, т. к. программа рассчитана на неподготовленных и слабо подготовленных участников.

Контроль знаний и умений учащихся осуществляется в форме проверки практических знаний на соревнованиях и в походах, рекомендуются проводить внутри кружковые зачётные соревнования (например: вязка узлов, картографические пазлы и др.)

Диагностика освоения программы.

Диагностика по программе включает в себя организацию контроля знаний, умений, навыков и делится на входящую, текущую и итоговую.

Входящая диагностика проводится на первых занятиях в форме опроса и проверки общефизических данных учащихся. Оценивается общий уровень стартовых знаний учащихся,

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного процесса в разнообразных формах и оценивается по следующим критериям: уровень теоретических знаний, предусмотренных программой: умение пользоваться снаряжением и оборудованием; оцениваются навыки и степень самостоятельности в определении объектов природы, знания, умения и навыки безопасной жизнедеятельности в природе: умение анализировать результаты наблюдений.

Итоговый контроль проводится два раза в год и является промежуточной аттестацией учащихся. Проводится в форме контрольных забегов на дистанциях 2 и 3 классов и позволяет педагогу понять степень подготовки и усвоения учащимися знаний и навыков, заложенных в программе. Альтернативный способ проверки знаний и навыков учащихся - это участие в профильных соревнованиях и конкурсах. Это могут быть мероприятия внутри школы, а так же мероприятия более высоких уровней. По достижениям учащихся в подобных мероприятиях можно делать выводы об успеваемости и результативности учащихся. Получение или подтверждение спортивных разрядов по виду спорта "Спортивный туризм", группа дисциплин "Маршруты" или "Дистанции", так же свидетельствует об успеваемости и результативности, а так же является достаточным основанием для прохождения учащимся аттестации.

Прогнозируемые результаты.

Программа "Пешеходный туризм" составлена с учётом развития, изменения и усложнения знаний по уровням программы, возрастных особенностей и среза знаний учащихся. Главной целью программы является привитие и развитие интереса к туризму и природе в целом, интересному увлечению, которое может перерасти в хобби и стать на долгие годы прекрасной формой активного досуга, и даже стилем жизни.

Это хобби даёт возможность общаться с очень разными людьми, расширяет географию общения. Пешеходный туризм даёт возможность неограниченного развития навыков и умений, расширения, углубления и обобщения полученных знаний, возможность выхода на региональный, общероссийский уровень. Все перечисленные возможности формируют человека с активной жизненной позицией думающего, анализирующего и обобщающего свои знания. Кроме известной формулы "знания - умения - навыки", формируется не менее важная категория, как любовь к своему делу. А это понятие невозможно без ответственности за чувства долга за любимое дело.

Программа рассчитана на три уровня сложности. Первый уровень предназначен для втягивания учащегося в туристическую среду. Если мы его "зацепили", то он может остаться заниматься в кружке более глубоко, выбрав более высокий уровень, или определившись с направлением обучаться по углублённым программам. Последующие уровни позволяют готовить спортсменов по технике пешеходного туризма, а как же опытных туристов, которые в последствии смогут стать инструкторами.

Техника безопасности.

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- меры предосторожности при обращении с огнём;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- оказывать первую помощь пострадавшим.

Правила соревнований.

Должны знать:

- виды соревнований по спортивному туризму;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- права участников.

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьёвки (личная, командная, групповая);
- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному туризму;

Врачебный контроль и самоконтроль.

Должны знать:

- меры личной гигиены в полевых условиях;
- причины утомления:

Должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при растяжениях, порезах, мозолях, укусах клещей.

Основы туристской подготовки.

Должны знать:

- виды походов по пешеходному туризму;
- виды соревнований по спортивному туризму;
- способы преодоления искусственных и природных препятствий в походах и на соревнованиях;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и самостраховка;
- способы крепления верёвки на опоре;

- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристические узлы и их применение.

Должны уметь:

- читать условные обозначения карт;
- измерять расстояние по карте;
- маркировать верёвку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные верёвки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак и палатку;
- готовить пищу в полевых условиях.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе первого года обучения, обучающиеся продемонстрируют следующие результаты:

Обучающие:

- Будут знать несложную технику и тактику пешеходного туризма;
- Будут знать приемы оказания первой доврачебной помощи для их возраста;
- Изучат основы топографии и будут уметь ориентироваться на небольшой местности;
- Будут знать историю Родного края, музеи, достопримечательности.

Развивающие:

- Раскроются творческие способности детей;
- Расширится кругозор детей о здоровом образе жизни, повысится их интеллектуальный уровень.

Воспитательные:

- Сформируется культура безопасности и мотивация к соблюдению правил безопасного поведения;
- Воспитается самодисциплина, сила воли, мужество, стойкость, стремление к преодолению трудностей;
- Будет воспитываться чувство товарищества, взаимопомощь и поддержка.

В результате обучения по программе второго года обучения, обучающиеся продемонстрируют следующие результаты:

Обучающие:

- Будут знать технику и тактику пешеходного туризма по дистанциям;
- Смогут оказать первую доврачебную помощь при травме;
- Будут знать топографию и ориентироваться местности.

Развивающие:

- Повысится физическая подготовка, интеллектуальный уровень

Воспитательные:

- Укрепится самодисциплина, сила воли, стойкость, стремление к преодолению трудностей;
- Воспитается чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Учебно-тематический план образовательной программы для «Пешеходный туризм».

п/п	Наименование тем и разделов	Часы всего	Час ы тео-	Ча- сы
-----	-----------------------------	---------------	---------------	-----------

			рия	практика
	Введение	2	2	
1	Информация о целях, задачах и работе кружка. Техника безопасности	2	2	
	Походная подготовка. Туристический быт.	12	6	6
1	Подготовка к походу. Правила путешествий. Техника безопасности в походе.	2	1	1
2	Групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2	1	1
3	Движение в походе.	3	1	2
4	Организация бивачных работ.	2	1	1
5	Доврачебная помощь.	1	1	
6	Питание в походе. Составление ежедневного меню в походе.	1	1	
7	Правила составления отчёта о походе.	1		1
	Специальная подготовка по технике пеше- ходного туризма	20	3	17
1	Специальное личное снаряжение. Страховочная система.	1		1
2	Узлы.	6	2	4
3	Работа с веревками.	2		2
4	Работа с карабинами.	1		1
5	Личное прохождение этапов спортивного туриз- ма. Дистанция пешеходная.	4		4
6	Командное прохождение дистанции по спортив- ному туризму. Дистанция пешеходная	4	1	3
7	Соревнования по спортивному туризму в дисци- плине дистанции пешеходные	2		2
	Общая физическая подготовка.	6		6
1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1		1
2	Силовая подготовка.	1		1
3	Беговая подготовка.	4		4
	Спортивное ориентирование.	9	5	4
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
2	Виды соревнований по спортивному ориентиро- ванию. Топографическая подготовка.	1	1	
3	Карта. План. Компас.	1	1	

4	Условные знаки.	2	1	1
5	Азимут. Движение по азимуту.	2	1	1
6	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
	Практические занятия на местности.	19		19
	Всего	68	16	52

Примечание. Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				м		
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Аттестация Формы контроля	<i>Входной контроль ЗУН</i>												<i>Промежуточные и контроль</i>													
Всего часов 216	24				26				28				24				18			24						

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 31 мая;
 - ✓ начало учебных занятий не ранее 8.00 час, окончание – не позднее 20.00 час;
 - ✓ продолжительность учебного периода – 72 недели, учебного года – 36 недель;
 - ✓ объем программы – 432 часов, 216 часов в год.
- Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Таблица 4

Календарный учебный график первого года обучения

Второго года обучения

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март					
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Аттестация Формы контроля	<i>Входной контроль ЗУН</i>													<i>Промежуточный контроль</i>																
Всего часов 216	24				26					28				24				18			24				24					

Содержание программы "Пешеходный туризм" 1-й год обучения.

1. Введение. (2 ч.)

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

2. Походная подготовка. Туристский быт г. (12 ч.)

2.1 Моральная и физическая подготовка к походу. Техника безопасности в походе.

2.2 Групповое снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи.

2.3 Движение в походе, порядок движения, отдых на маршруте. Преодоление препятствий.

Практическое занятие: отработка навыков передвижения на сложных участках местности. Преодоление естественных препятствий: склонов, подъёмов, траверсирование склона, сыпучих участков, зарослей. (2 ч.)

2.4 Организация бивачных работ. Выбор места для лагеря, костра, установки палатки. Мероприятия при остановке на ночёвку. Разведение костра, типы костров.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра. (2 ч.)

2.5 Доврачебная помощь. Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, пауков, переохлаждении, тепловом ударе, вывихе, растяжении, пищевом отравлении. походная аптечка.

2.6 Питание в походе. Составление ежедневного меню в походе. Меню, раскладка, перекус. Приготовление пищи на костре. Упаковка и хранение продуктов. Как составить меню, как сохранить продукты.

2.7 Правила составления отчёта о походе. Составление отчётов, описание нитки маршрута, способы описания ориентиров и особенностей рельефа.

3. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма. (20 ч.)

3.1 Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы, каска, обувь. Применение специального личного снаряжения и требования к нему.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением и уход за ним. (1 ч.)

3.2 Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению. (4 ч.)

3.3 Работа с верёвками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Способы бухтовки и маркировки верёвки. Отработка навыков бухтования. (1 ч.)

3.4 Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов. Взаимодействие верёвки и карабина. (1 ч.)

3.5 Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. (4 ч.)

3.6 Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пеше-

ходная. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. (3 ч.)

3.7 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие: Участие в туристических соревнованиях школы, учреждения дополнительной образования, района в качестве участников. (2 ч.)

4. Общая физическая подготовка. (6 ч.)

4.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег вперёд, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т.д. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища, прыжки в шаге и с места.

4.2 Силовая подготовка. Упражнения в парах на пресс. Отжимания, подтягивания.

4.3 Беговая подготовка. Кросс по пересечённой местности.

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5 Спортивное ориентирование. (9 ч.)

5.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта.

5.2 Виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Отличия обозначений условных знаков. Работа с картами различного масштаба.

5.3 Карта, план, компас. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты и их масштабы. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом. Взятие азимута на ориентир.

5.4 Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

5.5 Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Азимутальное хождение. (1 ч.)

5.6 Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. (2 ч.)

6. Практические занятия на местности. (19 ч.)

6.1 Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (19 ч.)

Формы промежуточной аттестации.

Одной из форм промежуточной аттестации является участие в соревнованиях по виду спорта "Спортивный туризм". Результат участия показывает в том числе и степень освоения учащимся программы. Призовое место или полученный разряд, говорит о высоком уровне освоения программы. Все остальные результаты требуют дополнительного тестирования в зависимости от полученного на соревнованиях результата. К примеру - 4 - 5 место может говорить о повышенном уровне успеваемости. Места с 6 по 7 говорит о том, что учащийся

знает, что необходимо делать, но ему не хватает навыков для реализации своего потенциала. В остальном стоит обращать внимание не на место, а на время прохождения дистанций и коррелировать его с результатами других участников. В любом случае участие в соревнованиях является достаточным основанием для прохождения промежуточной аттестации.

Следующая форма промежуточной аттестации - тестирование. Позволяет быстро узнать степень усвоения учащимся теоретической, и по некоторым темам, практической части дополнительной образовательной программы. Для первого года обучения рекомендуется проводить раз в полугодие как условный контрольный срез.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в степенном походе и последующим совместным написанием отчёта за поход. Так же для прохождения аттестации в зачёт идут полученные награды такие как: Юный турист России, Турист России. Турист Крыма и так далее.

Характеристика прогнозируемых результатов.

Главный результат - развитие личности ребёнка в процессе овладения им навыками и умениями пешеходного туризма. Развитие предполагает:

- овладение комплексом новых знаний, умений, навыков, через систему должностей;
- формирование новой позиции в деятельности. самостоятельности, творческого отношения и инициативности;
- изменение мотивации по отношению к учебной деятельности;
- профессиональное самоопределение;
- выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и досуговой деятельности;
- выполнение нормативов "Юный турист России" и "Турист России";
- выполнение нормативов по спортивному туризму.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Информация о целях, задачах и работе кружка. Техника безопасности.	03.09	
2	Подготовка к походу. Правила путешествий. Техника безопасности в походе.	03.09	
3	Групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	10.09	
4	Движение в походе.	10.09	
5	Организация бивачных работ.	17.09	
6	Доврачебная помощь.	17.09	
7	Питание в походе. Составление каждодневного меню в походе.	24.09	
8	Специальное личное снаряжение. Страховочная система.	24.09	
9	Узлы.(практическое)	01.10	
10	Работа с верёвками.(практическое)	01.10	
11	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная.	16.10	
12	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	16.10	

13	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная.	23.10	
14	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. (практическое)	23.10	
15	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	30.10	
16	Силовая подготовка.	30.10	
17	Организация бивачных работ.	06.11	
18	Организация бивачных работ. (практическое)	06.11	
19	Узлы.	13.11	
20	Работа с верёвками.(практическое)	13.11	
21	Силовая подготовка. (практическое)	27.11	
22	Беговая подготовка. (практическое)	27.11	
23	Работа с верёвками. (практическое)	04.12	
24	Работа с карабинами. (практическое)	04.12	
25	Движение в походе. (практическое)	11.12	
26	Узлы. (практическое)	11.12	
27	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	18.12	
28	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка.	18.12	
29	Узлы. (практическое)	25.12	
30	Работа с верёвками. (практическое)	25.12	
31	<i>Резерв</i>	<i>01.01</i>	
32	<i>Резерв</i>	<i>01.01</i>	
33	Правила составления отчёта о походе.	15.01	
34	Карта, план, компас.	15.01	
35	Силовая подготовка.	22.01	
36	Беговая подготовка. (практическое)	22.01	
37	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	29.01	
38	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	29.01	
39	Условные знаки.	05.02	
40	Азимут. Движение по азимуту.	05.02	
41	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная.	12.02	
42	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная.	12.02	
43	Условные знаки.	19.02	
44	Азимут. Движение по азимуту.	19.02	
45	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	05.03	

46	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. (практическое)	05.03	
47	Беговая подготовка. (практическое)	12.03	
48	Условные знаки.(практическое)	12.03	
49	Создание электронного портфолио учащегося.	19.03	
50	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	19.03	
51	Беговая подготовка. (практическое)	26.03	
52	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	26.03	
53	Практическое занятие на местности	02.04	
54	Практическое занятие на местности	02.04	
55	Движение в походе. (практическое)	09.04	
56	Азимут. Движение по азимуту. (практическое)	09.04	
57	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	23.04	
58	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	23.04	
59	Практическое занятие на местности	30.04	
60	Практическое занятие на местности	30.04	
61	Беговая подготовка. (практическое)	07.05	
62	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. (практическое)	07.05	
63	Практическое занятие на местности	14.05	
64	Азимут. Движение по азимуту. (практическое)	14.05	
65	Практическое занятие на местности	21.05	
66	Практическое занятие на местности	21.05	
67	Практическое занятие на местности	28.05	
68	Создание электронного портфолио учащегося.(практическое)	28.05	
	Итого:	64+2	
	Резерв	2	
	Итого	68	

Список литературы

для педагогов:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТик, 2006г, стр 178.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006. стр.100.
3. 1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010, с 99.

4. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности школе. Теория и практика дополнительного образования, / М.: «Просвещение» 2010, стр. 49-52.5.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 2007 стр. 112.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009. - 364с.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с.
8. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
10. Коган В.Т. Соревнования по технике туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 2003 г, стр. 205.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005, стр 207.
12. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. «В поход с классом». Пособие для классного руководителя. М., Творческий Центр, 2004

Литература для родителей и детей

- 1.Безопасность на дороге. Карточки для развития ребенка. - М.: Улыбка, 2018. - 121 с.
2. Акаевский А.И. Анатомия домашних животных / А.И. Акаевский. - М.: Аквариум, 2018. - 438 с
3. Астахова В. Г. Загадки ядовитых растений / В.Г. Астахова. - М.: Лесная промышленность, 2018. - 176 с
4. Банников А. Г. Мир животных и его охрана / А.Г. Банников. - М.: Педагогика, 2019. - 128 с.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011. 71
6. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006., Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007., 185 с.

Оценочные материалы

Оценочные материалы (Приложение1):

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – анкетирование, собеседование.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения:

- диагностическая карта оценки ЗУН по Программе;
- тесты, карты оценки способностей и знаний;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- открытые занятия;
- учебные соревнования.

Оценочные материалы

Таблица 3

Вид оценочного материала	Перечень оценочных материалов данного вида	В каких случаях применяется на учебных занятиях
Учебные соревнования	Протоколы соревнований	Текущий, промежуточный и итоговый контроль
Участие в соревнованиях	Протоколы соревнований, спортивные разряды	Участие в соревнованиях по календарю соревнований
Преодоление препятствий	Тренировочное и контрольное исполнение приемов преодоления препятствий на этапах «Навесная переправа», «Подъем-траверс-спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Переправа по бревну», «Кочки», «Маятник»	Текущий, промежуточный и итоговый контроль
Проверка туристских навыков	Практические задания (вязка узлов, расшифровка топографических знаков, определение азимута и расстояния, установка палатки).	Текущий, промежуточный и итоговый контроль
Тестирование	Вопросы в форме теста, составленные по разделам программы	Текущий, промежуточный и итоговый контроль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201242

Владелец Тютюнник Лидия Ивановна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024