

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2023 года
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МКОУ ООШ
№9
И.Н. Ревина
Приказ №93 от
«29» августа 2023 года
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: 15

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 3696

Автор-составитель:
Малюков Сергей Алексеевич,
учитель технологии

г. Труновское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно

ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Актуальность.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю).

Цель программы

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Принципы обучения

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоничное развитие личности.
- Оздоровительная направленность физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Методы работы

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты

- *Регулятивные УУД:*

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

- *Познавательные УУД:*

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

- *Коммуникативные УУД:*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

- *Предметные результаты:*

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (районный туристический слёт, летние походы) – сентябрь, июнь, июль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки

Тема 1. История развития туризма.

Задачи:

- рассказать об истории развития туризма как средства познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков;
- виды туризма, характеристика каждого вида, понятие о спортивном туризме.

Тема 2. Туристские нормативы и значки.

Задачи:

- ознакомить с разрядными нормативами по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
- рассказать об основных направлениях туристско-краеведческом движении учащихся «Отечество».

Тема 3. Воспитательная роль туризма.

Задачи:

- показать роль туризма в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе;
- показать волевые усилия и их значение в походах и тренировках;
- ознакомить с законами, правилами, нормами и традициями туризма.

Тема 4. Личное и групповое снаряжение.

Задачи:

- дать понятие о личном и групповом снаряжении;
- рассказать о типах рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки, правила размещения предметов в рюкзаке;
- подготовка личного снаряжения к походу;
- типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки; правила поведения в палатке.

Тема 5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Задачи:

- ознакомить с выбором места для привала и ночлега; основные требования к месту привала и бивака;
- рассказать о типах костров, о правилах разведения костра, о заготовке дров;
- ознакомить с мерами безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Тема 6. Подготовка к походу, путешествию.

Задачи:

- определить цель похода, составить план подготовки похода;
- изучить район похода, литературу, карты;
- разработать маршрут, составить план-график движения;
- подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 7. Питание в туристском походе.

Задачи:

- ознакомить с задачами правильного питания в походе;
- уметь составить меню, список продуктов.
- приготовление пищи на костре.

Тема 8. Туристские должности в группе.

Задачи:

- ознакомить с постоянными и временными должностями;
- знать требования к командиру, его обязанности;
- рассказать о временных должностях.

Тема 9. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Задачи:

- знать порядок движения группы на маршруте;
- ознакомить с режимом движения, темпом;
- рассказать об обязанностях направляющего и замыкающего в группе;
- знать движение по пересечённой местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности.

Тема 10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи:

- знать задачи слётов и соревнований;
- рассказать о видах туристских соревнований, о мерах безопасности при проведении слётов и соревнований.

2. Топография и ориентирование.

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Задачи:

- познакомить с топографическими и спортивными картами, их значением для туристов;
- знать назначение спортивной карты, её отличие от топографической;
- уметь защищать карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тема 2. Условные знаки.

Задачи:

- изучить топонимы, сочетание знаков;
- уметь ориентироваться по знакам.

Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимуту.

Задачи:

- знать основные направления на стороны горизонта, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта;
- уметь определять азимут.

3. Краеведение.

Тема 1. Родной край, его природные особенности, история.

Задачи:

- ознакомить с климатом, растительностью и животным миром родного края;
- знакомство с картой родного края;
- проведение краеведческих викторин.

Тема 2. Туристские возможности родного края.

Задачи:

- рассказать о наиболее интересных местах для проведения походов и экскурсий;

Тема 3. Изучение района путешествия.

Задачи:

- уметь определять цель похода.
- изучить литературу, карту района похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Задачи:

- рассказать о личной гигиене занимающегося туризмом;
- ознакомить с общей гигиенической характеристикой тренировок, походов;
- рассказать о систематическом занятии физическими упражнениями.

Тема 2. Походная медицинская аптечка.

Задачи:

- составление медицинской аптечки;
- хранение и транспортировка аптечки;
- назначение и дозировка препаратов;
- формирование походной медицинской аптечки.

Учебно-тематический план программы:

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практические занятия
	Основы туристской подготовки	20		
1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-
2.	Виды туризма. Понятие о спортивном туризме	1	1	-
3.	Туристские нормативы и значки.	1	1	-
4.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-
5.	Личное и групповое снаряжение.	1	1	1
6.	Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки.	1	1	1
7.	Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки.	1	1	1
8.	Подготовка личного снаряжения к походу.	1	1	1
9.	Размещение предметов в рюкзаке, палатке.	1	1	1
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	1	1
11.	Выбор места для привала и ночлега, основные требования к месту привала и бивака.	1	1	1
12.	Типы костров, правила разведения костра, заготовка дров.	1	1	1
13.	Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	1	1	
14.	Подготовка к походу, путешествию.	1	1	1
15.	Цель похода, составление плана подготовки похода.	1	1	
16.	Питание в туристском походе.	1	1	-
17.	Туристские должности в группе.	1	1	
18.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1	1	
19.	Туристские слёты и соревнования.	1	1	1
20.	Виды туристских слётов, меры безопасности при проведении слётов.	1	1	1
	Топография и ориентирование	6		
21.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	
22.	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.	1	1	
23.	Защита карт от непогоды в походе, на соревнованиях.	1	1	
24.	Условные знаки.	1	1	1
25.	Ориентирование по горизонту.	1	1	1
26.	Ориентировании по азимуту.	1	1	1
	Краеведение	3		
27.	Родной край, его природные особенности, история.	1	1	
28.	Туристские возможности родного края.	1	1	

29.	Изучение района путешествия.	1	1	
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4		
30.	Личная гигиена туриста.	1	1	1
31.	Профилактика заболеваний.	1	1	
32.	Походная медицинская аптечка.	1	1	
33.	Итоговое занятие	1	1	
34	Резерв	2		2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы			
		Количество часов	План	Факт
	Основы туристской подготовки	20		
1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1		
2.	Виды туризма. Понятие о спортивном туризме	1		
3.	Туристские нормативы и значки.	1		
4.	Воспитательная роль туризма.	1		
5.	Личное и групповое снаряжение.	1		
6.	Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки.	1		
7.	Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки.	1		
8.	Подготовка личного снаряжения к походу.	1		
9.	Размещение предметов в рюкзаке, палатке.	1		
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1		
11.	Выбор места для привала и ночлега, основные требования к месту привала и бивака.	1		
12.	Типы костров, правила разведения костра, заготовка дров.	1		
13.	Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.	1		
14.	Подготовка к походу, путешествию.	1		
15.	Цель похода, составление плана подготовки похода.	1		
16.	Питание в туристском походе.	1		
17.	Туристские должности в группе.	1		
18.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	1		
19.	Туристские слёты и соревнования.	1		
20.	Виды туристских слётов, меры безопасности при проведении слётов.	1		
	Топография и ориентирование	6		
21.	Понятие о топографической и спортивной карте.	1		
22.	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической.	1		
23.	Защита карт от непогоды в походе, на соревнованиях.	1		
24.	Условные знаки.	1		
25.	Ориентирование по горизонту.	1		
26.	Ориентировании по азимуту.	1		
	Краеведение	3		
27.	Родной край, его природные особенности, история.	1		
28.	Туристские возможности родного края.	1		

29.	Изучение района путешествия.	1		
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4		
30.	Личная гигиена туриста.	1		
31.	Профилактика заболеваний.	1		
32.	Походная медицинская аптечка.	1		
33.	Итоговое занятие	1		
34-35	Резерв	2		

Материально-технические условия

- Кабинет для проведения аудиторных занятий
- Спортивный зал
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- Площадка для проведения тренировок по спортивно-туристическому многоборью
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Медицинская аптечка
- Палатки, туристические коврики, рюкзаки
- Компас, карты
- Туристическое снаряжение

Литература

1. Нормативная:

- 1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
- 1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
- 1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

- 2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
- 2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
- 2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

- 3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
- 3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- 3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
- 3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
- 4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

- 5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
- 5.2. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Зелёная аптека:

- 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
- 6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.