

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»  
«Паджгаса шөр школа» муниципальнõй велõдан сьõмкуд учреждение

Согласовано:  
Зам.директора по ВР \_\_\_\_/В.С. Сарачлиева/

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_/Е.В. Иванова/

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Туристический клуб»**

Направление: туристско-краеведческая  
Срок реализации - 1 год (4-8 классы)  
Программу составил: Можегов И.В.,  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
  - Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
  - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
  - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
  - Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р [20];
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
  - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Направленность программы** - туристско-краеведческая.

### **Актуальность программы.**

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самостоятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

**Новизна программы** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие чувства патриотизма, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся. Занятия в группах данным видом деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, окружающим миром, природоведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

«Туристический клуб» - возможность познания учащимися родного края, реализации интересов в изучении природного разнообразия и историко-культурного наследия, формирование туристских, спортивных и краеведческих знаний, умений и навыков средствами дополнительного образования.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Важная роль отводится формированию у кружковцев языковой культуры, усвоению туристской терминологии, практических навыков работы с компасом, курвиметром, картографическими материалами, пользования туристским снаряжением и оборудованием.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 10-16 лет. В группе могут обучаться учащиеся разного возраста; принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к освоению программы.

### **Объем и срок освоения программы.**

На проработку учебного материала отводится 68 часов в год (34 учебные

недели). Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах 40 минут.

**Уровень программы** – ознакомительный (стартовый).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организация образовательного процесса происходит в группах учащихся разных возрастных категорий; состав групп постоянный.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды.

Наряду с групповыми, коллективными формами работы проводятся индивидуальные занятия с кружковцами. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю. Одно занятие длится 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут (1 академический час – 40 мин).

**Целью** программы является формирование компетенций личности в процессе усвоения базовых знаний по туризму и краеведению; создание оптимальных условий для развития и самореализации учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

***Образовательные*** (обучающие):

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученные в средней школе;

***Метапредметные*** (развивающие):

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

***Личностные*** (воспитательные):

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- корректировать отклоняющееся поведение.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов (все го )	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение. Туризм и его история.	3	3	-
2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности	3	2	1
3	Снаряжение.	4	3	1
4	Туристический лагерь.	4	3	1
5	Подготовка к выходу.	4	4	-
6	Пища и ее приготовление.	3	3	-
7	Движение по маршруту.	6	5	1
8	Краеведение.	7	6	1
9	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	4	4	-
10	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	4	4	-
11	Походная медицинская аптечка.	2	2	-
12	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	7	3
13	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
14	Общая физическая подготовка	5	1	4
15	Специальная физическая подготовка. Итоговое «зачетное» занятие.	7	-	7
Итого:		68	47	21

## **Содержание программы**

### **Туризм и его история (3 часа)**

Определение понятия «Туризм». Виды туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Экстремальные виды спорта. История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

### **Правила поведения юных туристов. Техника безопасности (3 часа)**

Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями. Встреча с дикими животными.

### **Снаряжение (4 часа)**

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

### **Туристический лагерь (4 часа)**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **Подготовка к выходу (4 часа)**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **Пища и ее приготовление (3 часа)**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### **Движение по маршруту (6 часов)**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.  
Использование простейших узлов и техника их вязания.  
Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением

### **Краеведение (7 часов)**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Знакомство с картой области.

«Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

### **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа)**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (4 часа)**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности

организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **Походная медицинская аптечка (2 часа)**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (10 часов).**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

### **Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)**

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **Общая физическая подготовка (5 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с

применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

### **Специальная физическая подготовка (7 часов)**

#### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

## Планируемые результаты

### Личностные

#### *У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки

#### *Учащиеся получат возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;

### Предметные

#### *Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

### Метапредметные

#### *Учащиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

#### *Учащиеся получат возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу;

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в пешеходных походах, двухдневных походах.

### **Способы оценки результатов**

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончании учебного года по теоретическому блоку. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно- массовых мероприятиях различного уровня.

## **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

**Очное обучение** по программе предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях кружка применяются разнообразные **методы обучения** в зависимости от возраста кружковцев. Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения.

При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещению историко-культурных объектов. Применяются следующие

**дидактические материалы:** картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения, наглядные пособия. В процессе работы клуба, с целью эффективного усвоения систематизированных знаний, формирования умений и навыков, используются средства обучения в соответствии с действующим Типовым перечнем учебно-наглядных пособий и технических средств обучения для туристско-краеведческих внешкольных учебных заведений. Программа реализуется в **индивидуально-групповой и групповой формах** организации образовательного процесса.

Используются следующие **педагогические технологии:** технология группового обучения, технология кейсов, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровье-сберегающая технология.

**Учебные занятия проводятся в форме** лекций, практических занятий, бесед, встреч, экскурсий, походов, посещений экскурсионных объектов.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Распределение часов по разделам – ориентировочный.

### **Алгоритм учебного занятия.**

- разминка (бег, занятия на спорт площадке);
- практические занятия по закреплению материала предыдущей темы;
- теоретическая часть темы текущего занятия;
- практическая часть текущей темы;
- подведение итогов.

## **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Программы предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

### **Туристское снаряжение:**

1. Спальный мешок - 8 шт.
2. Турковрики - 10 шт.
3. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
4. Система страховочная - 4 шт.
5. Палатки - 3 шт.
6. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
7. Аптечка - 2 набора
8. Компаса жидкостные - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

### **Учебные пособия:**

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**  
компьютер, мультимедийный проектор и др.

## Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.
3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.
4. Энциклопедия туризма. Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.
5. Питание в туристском походе. Алексеев А.А.
6. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Куликов В.М., Константинов Ю.С.
7. Занимательно об ориентировании. Куприн А.М.
8. Карта и компас — мои друзья. Клименко А.И.
9. Переправа. Антропов К., Шibaев А. В.
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Штюрмер Ю. А.
11. Багрова, Л.А. География Крыма / Л.А. Багрова, В.А. Боков, Н.В. Багров. — Киев : Лыбидь, 2001. — 12с.
12. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. — 5-е изд. — М. : Издатель Балабанов, 2004. — 4 с.
13. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. — М. : Просвещение, 1981. — 18 с.
14. География Крыма : учебное пособие для 8-9 класса / под ред. Саприной В.И. — Симферополь : Союзкарта, 2000. — 42 с.
15. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Крымские тропы / Н.В. Закалдаев. — Киев : Атика, 2003. — 53 с.
16. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма / Н.В. Закалдаев. — Симферополь, 2005. — 31с.
17. Кострица, М.Ю. Школьная краеведческо-туристская работа / М.Ю. Кострица, В.В. Обозный. — К : Вища школа, 1995. — 22 с.
18. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. — 2-е изд. — М. : Профиздат, 1990. — 67 с.
19. Матюшин, Г.Н. Историческое краеведение / Г.Н. Матюшин. — М. : Просвещение, 1987. — 41 с.
20. Подгорецкий, П.Д. Крым. Природа / П.Д. Подгорецкий. — Симферополь : Таврия, 1988. — 34 с.
21. Прохоров, А.И. Советы юного туриста / А.И. Прохоров. — М. : Детгиз,

1960. – 96 с.

22. Пустовойт, В.О. Организация и проведение учебно-туристской практики : учебное пособие / В.О. Пустовойт, В.Д. Дехтярь. – К. : КУТЕП, 2008. – 89 с.
23. Ромашков, Е. Туристский поход в выходной день / Е. Ромашков. – М. : Профиздат, 1964. – 77 с.
24. Роцин, А.Н. Ориентирование на местности / А.Н. Роцин. – М. : Высшая школа, 1982. – 23 с.
25. Смирнов, Д.В. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей / Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 7 с.
26. Соловьёв, Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях / Э.Я. Соловьёв. – М. : ИВФ Антал, 1996. – 28 с.
27. Суперанская, А.В. Что такое топонимика? / А.В. Суперанская. – М. : Наука, 1985. – 88 с.
28. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 11 с.
29. Шibaев, А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания / А.С. Шibaев. – М. : ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с.
30. Штюмер, Ю.А. Маркировка туристических маршрутов / Ю.А. Штюмер. – М. : ЦРИБТурист, 1975. – 34 с.
31. Юньев, И.С. Краеведение и туризм / И.С. Юньев. – М. : Знание, 1974. – 119 с.
32. Юшманов, Е. Безопасность туристских путешествий / Е. Юшманов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 87 с. Ярошенко, В.В. Туристический клуб школьников / В.В. Ярошенко. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 50 с.

### Календарно-тематический план

№ п / п	Тема занятия	Дат а про веде ния (по пла ну)	Дат а фак тич еско го про веде ния
1	Вводное занятие. Что такое туризм и какой он бывает.		
2	История возникновения и развития туризма.		
3	Достижения великих туристов и путешественников.		
4	<i>Учебный выход.</i> Правила поведения юных туристов. Техника безопасности.		
5	<i>Учебный выход.</i> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.		
6	<i>Учебный выход.</i> Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.		
7	<i>Учебный выход.</i> Основные правила движения группы на маршруте.		
8	Правила поведения юных туристов. Встреча с людьми.		
9	Правила поведения юных туристов. Встреча с дикими животными.		
10	Личное и групповое туристское снаряжение.		
11	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий.		
12	Уход за снаряжением.		
13	Основные требования к месту привала и бивака.		
14	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.		
15	Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.		
16	Порядок подготовки к походу.		
17	Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода.		
18	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.		
19	Подготовка снаряжения.		
20	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.		

21	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.		
22	Приготовление на костре каши и супа из концентратов.		
23	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.		
24	Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.		
25	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.		
26	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.		
27	Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.		
28	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.		
29	Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края		
30	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края		
31	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений		
32	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		
33	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.		
34	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.		
35	Понятие о гигиене. Закаливание.		
36	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		
37	Гигиена одежды и обуви.		
38	Занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек.		
39	<i>Учебный выход.</i> Упражнения на развитие выносливости.		
40	<i>Учебный выход.</i> Упражнения на развитие быстроты.		
41	Краткие сведения о строении организма человека.		
42	Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.		
43	Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.		

44	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.		
45	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.		
46	Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.		
47	Заболевания в походе и их профилактика.		
48	Первая помощь при ранениях и кровотечениях		
49	Тепловой и солнечный удар, ожоги.		
50	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.		
51	Укусы насекомых и пресмыкающихся.		
52	Пищевые отравления и желудочные заболевания.		
53	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению навыков.		
54	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при		
55	Комплексы упражнений утренней гимнастики.		
56	Комплексы упражнений общей физической подготовки.		
57	Упражнения с предметами.		
58	Упражнения на развитие силы.		
59	Упражнения на развитие ловкости.		
60	<i>Учебный выход.</i> Способы остановки кровотечения. Приёмы наложения жгута.		
61	<i>Учебный выход.</i> Способы остановки кровотечения. Приёмы наложения жгута.		
62	<i>Учебный выход.</i> Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.		
63	<i>Учебный выход.</i> Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.		
64	<i>Учебный выход.</i> Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.		
65	<i>Учебный выход.</i> Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.		
66	<i>Учебный выход.</i> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.		
67	<i>Учебный выход.</i> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.		
68	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.		