

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кашарская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического /
методического совета
Протокол от 29.08.2025г.
№1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Кашарская СОШ

Д.И.Губарев

Приказ от «01» ж 09.2025 г.

№ 92



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ТУРИСТ»

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: базовый, модульная

Целевая группа(возраст): от 12 до 15 лет

Срок реализации: 1год (37 часов)

Форма обучения: очная

Разработчик: педагог дополнительного
образования Амонов Вячеслав Яковлевич

сл. Кашары
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>I. Комплекс основных характеристик образования</u>	
1.1 <u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
1.2 <u>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</u>	5
1.3. <u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	8
<u>Формы и режим занятий</u>	8
1.4. <u>Планируемые результаты</u>	9
<u>Оборудование и снаряжение</u>	9
<u>II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u>	
2.1. <u>Календарный учебный график</u>	10
2.2. <u>Условия реализации программы</u>	11
2.3. <u>Формы аттестации</u>	13
2.4. <u>Диагностический инструментарий (оценочные материалы)</u>	17
2.5. <u>Рабочая программа воспитания</u>	18
<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	20

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Пояснительная записка (основные характеристики программы)

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Турист» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 6-9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на трехгодичное обучение: первый год обучения – 37 часа (1 час в неделю); второй и третий год обучения – 70 часов (2 часа в неделю). Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Отличительные особенности программы.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы, учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к

школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Программа второго года обучения направлена на совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, полученных на первом году занятий по основам пешеходного и лыжного туризма. Учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Совершают туристические походы, в которых закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Программа третьего года обучения направлена на дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по пешеходному и лыжному туризму, значительное внимание уделяется тактике и технике походов.

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

1.2 Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Программа направлена на решение следующих задач:

обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;

расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках

географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;

развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного

отношения к природному, историческому наследию родного края;

формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой

и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений

и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком

собственной ответственности за свое здоровье.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

Метод проектов.

Поисково-исследовательский метод.

Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3 Содержание программы.

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи «Клуб путешественников». Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.
2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.
3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 ч. и проводятся в группе одновозрастных детей с максимальным количеством детей не более 15 человек.

Основные формы занятий:

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы

1.4. Планируемые результаты

Реализация программы даст возможность:

- Поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- Дальнейшее развитие детского туризма;
- Новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
- Созданию новых туристических маршрутов;
- Развитию новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

Оборудование и снаряжение

Презентации:

- «Туризм, виды туризма»;
- «Взаимодействие природы и человека»;
- «Как охранять окружающую нас природу»;
- «Природа и человек»;
- «Снаряжение туриста»;
- «Виды костров»;
- «Аптечка туриста».

Кинофрагменты:

- «Наши меньшие братья в опасности»;
- «Друг ли ты лесу?»;
- «Охрана воздуха от загрязнения»;
- «Берегите природные богатства»;

Модели:

- Глобус Земли физический М 1: 30 000 000;
- Комплекты макетов форм поверхности суши.

Таблицы:

- Календарь наблюдений за погодой;
- Охрана и преобразование природы;
- План и карта;
- Таблица по охране природы.

Туристское снаряжение

- Палатки;
- Рюкзаки;
- Костровое оборудование;
- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м);
- Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

Учебно-тематический план программы

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа второго и третьего года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-учебный график

Таблица 1

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение	1	1	-	-
2.	Детский пешеходный туризм	2	1	1	-
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	2	1		1
4.	Безопасность походов	2	1	1	-
5.	Туристский бивак	3	1	2	-
6.	Спортивная подготовка туриста	5	2	1	2
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	2	1	1	-
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	3	1		2
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	4	2	1	1
10.	Подготовка к походу	3	2	1	-2
11.	Проведение походов:	3	-	-	3
12.	Подведение итогов похода	2	2	1	1
13.	Ориентирование по компасу	2	1		1
14.	Туристское снаряжение	2	1	1	-
15.	Карта и местность.	1	1		
ИТОГО:		37	16	9	12

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп в МБОУ Кашарская СОШ «Турист» происходит в начале сентября. Приём обучающихся проводится педагогом дополнительного образования индивидуально на добровольной основе с учетом запроса родителей, на основе заявления родителей (законных представителей).

Групповые занятия в объединении «Турист» с обучающимися проводятся с количеством детей – от 10 человек до 12 человек.

Регулярность посещения обучающимися занятий;

При приеме в МБОУ Кашарская СОШ «Турист» педагог знакомит обучающихся, родителей (законных представителей) с Уставом МБОУ Кашарская СОШ и другими документами, регламентирующими организацию жизнедеятельности и обучения и обучающихся в Учреждении.

Прием обучающихся и отчисление оформляется приказом директора

Учреждения МБОУ Кашарская СОШ.

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение кабинета должно соответствовать определенным нормам и требованиям.

-кабинет должен быть проветриваемый, содержащий ученические столы с оборудованными рабочими местами в количестве не менее - 15 штук;

-стол педагога - 1 штука;

-меловая доска - 1 штука;

-компьютер - 1 штука;

-проектор- 1 штука;

-экран – 1 штука;

- коллекция видеороликов и презентаций;

- технологические карты, разработанные педагогом по образовательной программе.

Кадровое обеспечение – педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает естественно-научным образованием;

- владеет навыками и приёмами организации творческих занятий;

- знает физиологию и психологию детского возраста;

- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;

- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников.

2.3.Формы аттестации

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений каждого ребёнка используются следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение;

- анализ исследовательских работ,

Для отслеживания результативности образовательного процесса по данной программе используются следующие формы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);

- текущий контроль (в течение всего учебного года);

-промежуточный контроль (октябрь, декабрь, март)

-итоговый контроль (май).

Формами аттестации являются:

- анализ исследовательских работ;

- самостоятельная работа;

- тестирование

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Наименование	Всего	Дата по плану	Факт
1.	Введение	1	02.09	
2.	Детский пешеходный туризм	2	09.09	
			16.09	
3.	Ходьба – основной способ передвижения	2	23.09	

	в пешем походе		30.09	
4.	Безопасность походов	2	07.10	
			14.10	
5.	Туристский бивак	3	21.10	
			28.10	
			11.11	
6.	Спортивная подготовка туриста	5	18.11	
			25.11	
			02.12	
			09.12	
			16.12	
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	2	23.12	
			30.12	
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	3	13.01	
			20.01	
			27.01	
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	4	03.02	
			10.02	
			17.02	
			24.02	
10.	Карта и местность.	1	03.03	
11.	Туристское снаряжение	2	10.03	
			17.03	
12.	Ориентирование по компасу	2	24.03	
			31.03	
13.	Подготовка к походу	3	07.04	
			14.04	
			21.04	
14.	Проведение походов:	3	28.04	
			05.05	
			12.05	
15.	Подведение итогов похода	2	19.05	
			26.05	
ИТОГО:		37		

2.4. Диагностический инструментарий

Для оценки результативности выполнения программы осуществляется мониторинг учебной деятельности в форме вводного, текущего, промежуточного и итогового видов контроля.

Вводный контроль осуществляется в начале учебного года. Вводный контроль дает информацию об уровне подготовки обучающихся. При его проведении используются такие формы, как собеседование и диагностическая беседа для выявления начальных знаний, навыков и умений.

Текущий контроль осуществляется по ходу занятия с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог, фронтальный опрос, устный опрос.

Промежуточный контроль осуществляется по мере прохождения раздела и подготавливает обучающихся к контрольным занятиям. Здесь используются следующие формы – тестирование и контрольная работа.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по сумме показателей за время обучения и предусматривает выполнение комплексной работы. К формам данного контроля относят: защита исследовательских проектов.

2.5. Рабочая программа воспитания

1. Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм»

Заполнение анкет кружковцев.

2. Детский пешеходный туризм. Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

4. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

6. Спортивная подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

9. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

10. Подготовка к походу. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и кино съемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

11. Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) два учебно-тренировочных походов.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

12. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

13. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

14. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

15. Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

№	Мероприятие	Дата
1	“Туристы – ловкие, сильные, смелые”	сентябрь
2	Идем в поход	октябрь

3	Конкурс “Что в поход с собой возьмём?”	ноябрь
4	«Познаём мир»	декабрь
5	«Туристическая игротека»	январь
6	“Конкурс туристских загадок”	февраль
7	Викторина по туризму и краеведению	март
8	“Собери костёр - пазлы”	апрель
9	Идем в поход	май

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Туризм»

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего города, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 10-11 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребятам необходимо научить, как:

- Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.
- Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф или видеооператор.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

Развивающие игры

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б. Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)
2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.
3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.
4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренируют и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)

- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

1. «Ваше мнение». Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

2. «Перевоплощение» Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

3. «Рассказ наоборот» Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

4. «Жесты» Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 2017.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 2010
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 2020.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 2017.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 2020.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 2014.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 2012. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 2010.
15. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва “Педагогика” 2009г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 2009. - № 5.
17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 2022.
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Petros”, 1995.
19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 2017
20. Шмаков С.А. Каникулы. М.: Новая школа, 2019

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 2018.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 2020.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 2004.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 2023.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 2018.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 2015
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 2022.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 2016.