

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36"
(МБОУ "СШ № 36")
г.Норильск

РАССМОТРЕНО

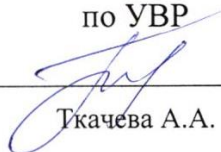
Руководитель НМС



Булгакова А.С.
Протокол №1
от «31» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Ткачева А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Масько Е.Г.
Приказ №01-03-222
от «31» 08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: **стартовый**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 3 год

Составитель:
педагог дополнительного образования,
Семенова Надежда Александровна

г. Норильск
2023г

Оглавление

1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебный план.....	5
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	5
1.4.	Планируемые результаты.....	6
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график.....	7
2.2.	Условия реализации программы.....	7
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.4.	Методические материалы	9
2.5.	Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	10
3.	Список литературы	21
4.	Приложения.....	22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса «Секреты общения» составлена в соответствии с методическими рекомендациями разработанными в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021);

- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СШ №36»;

- Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г. Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.).

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребенка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

Направленность: туристско-краеведческая нацелена на изучение обучающимися природы и истории своего края. Расширяет кругозор ребят, приучает к труду, прививает обучающимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Уровень программы: стартовый (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы).

Новизна образовательной программы «Юный турист» проявляется в организации деятельного подхода к воспитанию, образованию и развитию обучающегося. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами (ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой) программа дает возможность обучающимся освоить увлекательный вид активного отдыха - туризм, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. Программа «Юный туризм» является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число обучающихся, а занятия в группах

данного вида 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 проявляются в том, что ей предусмотрено овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Обучающиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Адресат программы:

Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

Возраст обучающихся по программе составляет 9 – 15 лет.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей обучающихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Срок реализации программы и объем учебных часов:

Срок реализации: программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы: 306 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: на каждый год обучения отводится – 1 группа 136 часов, 2 группа – 170 часов. Продолжительность одного занятия 40 мин, с перерывом 10 мин, 2 раза в неделю по 2-3 часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма.

Главная задача— удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Задачи обучения:

Образовательные:

- углубление знаний по разделам: топография, экология и краеведения;
- формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному туризму, спортивному ориентированию;

Развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- развитие самостоятельности, активности, ответственности

Воспитательные:

- формирование социальной активности, культуры общения, поведения
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе.
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1: Вводное занятие	1	0,5	0,5	Стартовая диагностика
2	Раздел 2: Основы туристической подготовки	19	19	0	Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3: Основы гигиены и ДМП	6	6	0	Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4: Топография и ориентирование	18	8	10	Педагогическое наблюдение
5	Раздел 5: Техника туризма	61	0	61	Педагогическое наблюдение
6	Раздел 6: Техника лыжного туризма	6	0	6	Педагогическое наблюдение
7	Раздел 7: Ботаника	2	2	0	Педагогическое наблюдение
8	Раздел 8: ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)	22	2,5	19,5	Педагогическое наблюдение
9	Раздел 9: Итоговое занятие: «Тестирование»	1	0,5	0,5	Итоговая диагностика
Итого часов		136	38,5	97,5	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1: Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 ч):

Знакомство. Установление границ взаимодействия, обеспечивающих условий для сотрудничества и саморазвития. Стартовая диагностика коммуникативных навыков.

Практика (0,5 ч): упражнения «Знакомство», «Спутанные цепочки», «Подарок».

Раздел 2: Основы туристической подготовки (19 часов)

Теория (19 ч): Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-12-ти дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров. Старшеклассники готовятся к походам, а также составляют отчёты по походам.

Раздел 3: Основы гигиены и ДМП (6 часов)

Теория (6 ч): В этом разделе обучающиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему. На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах. Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

Раздел 4: Топография и ориентирование (18 часов)

Теория (8 ч): В этом разделе обучающиеся знакомятся с топографической и спортивной картой. Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны. Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт. Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Практика (10 ч): Обучающиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Обучающиеся учатся пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности, приобретают жизненные навыки, которые всесторонне развивают личность, умение отлично ориентироваться. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонталы, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору).

Раздел 5: Техника туризма (61 часов)

Практика (61 ч): Ребята развивают физические способности в преодолении препятствий на веревках, учатся работать в команде, проявляя волевые качества. Использовать свои навыки в соревнованиях и передавать опыт работы младшему поколению.

Раздел 6: Техника лыжного туризма (6 час)

Практика (6 ч): Обучающиеся на практике выполняют спуски и подъемы на лыжах, применяя разные способы. Применяют навык транспортировки пострадавшего на лыжах. Преодолевают завалы на лыжах.

Раздел 7: Ботаника (2 час)

Теория (2 ч): Обучающиеся знакомятся с растениями нашего края. Узнают о значении лекарственных растений

Раздел 8: ОФП и СФП (22 час)

Теория (2,5 ч): Изучают краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений при нагрузках. Умению вести врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (19,5): Занимаются общей физической подготовкой, развивая все группы мышц, с помощью нагрузки. Работают над специальной физической подготовкой.

Раздел 9: Тестирование (1 часов)

Практика (1 ч): Ребята сдают нормативы физического развития (бег, подтягивание, прыжки).

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.

формирование системы ценностных ориентаций обучающихся, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Личностные УУД выражаются формулами: «Я и природа»; «Я и другие люди»; «Я и общество»; «Я и познание»; «Я и Я». Это позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и

профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.)

Регулятивные УУД - отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные УУД — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

Коммуникативные УУД — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Предметные результаты:

обучающиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения,
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации.

получить опыт:

- коллективной самодеятельности в туристской группе (команде);
- социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления;
- творческой и познавательной деятельности;

Метапредметные результаты:

Развитие мотивации к туристско-краеведческому и спортивному видам деятельности, развитие потребностей в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1	2023-2024	01.09	Май 2024	36	170	136	очно, 1 час (40 мин)	Май 2024

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы требует наличия кабинета для занятий, спортивного зала, а также возможности выхода на спортивную базу.

Оборудование кабинета:

- программа объединения;
- учебная литература;
- методическая, туристско-краеведческая, медицинская литература;

- электронные презентации в соответствии с тематическим планированием;

- карты Красноярского края
- топографические атласы;

Технические средства обучения:

- современные средства ТСО (компьютер, проектор и т.д.);

Методические материалы

Диагностические материалы:

- анкета для определения способностей ребенка;
- анкеты для родителей и обучающихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса»;

Наглядные пособия:

Карты города, карты походов, маршрутные листы, нитка походов, топографические карты .

Видеофильмы

По темам занятий: «Учимся вязать узлы», «Как правильно организовать поход», «Мы – туристическая семья»

Методические разработки:

Разработки викторин, соревнований по ориентированию, техники лыжного туризма, конкурсов по вязке узлов «Восьмёрочка».

Методические рекомендации:

«В помощь юным туристам», «Готовим походный обед», «Как оказать первую медицинскую помощь в походе».

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом- психологом, педагогом дополнительного образования, преподавателем начальных классов, образование – не ниже средне- профессионального или высшего педагогического.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы проведения аттестации: тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: по итогам практического и социально-психологического теста.

Формы предъявления и демонстрации: протокол.

Оценочные материалы:

Диагностическая программа по выявлению эффективности реализации авторской педагогической разработки «Юный турист» направлена на отслеживание результатов, выявленных в процессе изучения данной программы на занятиях с учащимися.

Отслеживание результатов проводится при помощи социально-психологического теста: «Определение психологического климата группы». При помощи этого теста отслеживается характер делового сотрудничества между учащимися, взаимоотношения в коллективе, эмоциональное состояние в группе. На основании результатов тестирования можно составлять психологически и эмоционально полноценные группы для проведения походов и команды для выступления в соревнованиях.

Эффективность реализации программы определяется методом выявления результативности:

1. Мониторинг начальный и итоговый.
 2. Приобретение туристских навыков (участие в однодневных, многодневных, степенных или категорийных походах).
 3. Участие в спортивных туристских соревнованиях (школьные, городские турслёты, соревнования по парковому ориентированию, спортивному ориентированию, технике туризма, туристскому многоборью)
 4. Участие в городских и областных туристских соревнованиях.
- Получение участниками кружка спортивных разрядов.

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, соревнованиях по спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походах (подготовка и проведение; конкурс отчётов), туристических слетах и пр.

2.4. Методические материалы.

Особенности организации образовательной деятельности: очное

Методы обучения:

- практический;
- наглядный;
- метод создания игровых ситуаций;
- обучение в сотрудничестве.

Методы воспитания:

- упражнений;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация и др.

Виды деятельности:

- игра;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- соревнование.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- игровая; эстафеты;
- соревновательная;

Педагогические технологии:

- игровая деятельность;
- коммуникативное обучение;
- спортивное;
- здоровьесберегающая.

Диагностические материалы:

-анкета для определения способностей ребенка;
-анкеты для родителей и обучающихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса»;

Наглядные пособия:

Карты города, карты походов, маршрутные листы, нитка походов, топографические карты .

Видеофильмы

По темам занятий: «Учимся вязать узлы», «Как правильно организовать поход», «Мы – туристическая семья»

Методические разработки:

Разработки викторин, соревнований по ориентированию, ориентирование «Лабиринт», техники лыжного туризма, конкурсов по вязке узлов «Восьмёрочка».

Методические рекомендации:

«В помощь юным туристам», «Готовим походный обед», «Как оказать первую медицинскую помощь в походе».

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- облачные хранилища для размещения материалов (Google-диск).

Алгоритм учебного занятия:

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Разминка.
2. Групповые упражнения, работа в связках.
3. Рефлексия (подведение итогов занятия).

2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.

Программа курса «Юный турист» в 1 группе (1 год обучения) рассчитана на 136 часов (34 учебные недели, по 2 часа два раза в неделю).

Цель: создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма.

Содержание Учебный план 1 года обучения (1 группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1: Вводное занятие	1	0,5	0,5	Стартовая диагностика
2	Раздел 2: Основы туристической подготовки	19	19	0	Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3: Основы гигиены и ДМП	6	6	0	Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4: Топография и ориентирование	18	8	10	Педагогическое наблюдение
5	Раздел 5: Техника туризма	61	0	61	Педагогическое наблюдение
6	Раздел 6: Техника лыжного туризма	6	0	6	Педагогическое наблюдение
7	Раздел 7: Ботаника	2	2	0	Педагогическое наблюдение
8	Раздел 8: ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)	22	2,5	19,5	Педагогическое наблюдение
9	Раздел 9: Итоговое занятие: «Тестирование»	1	0,5	0,5	Итоговая диагностика
Итого часов		136	38,5	97,5	

Раздел 1: Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 ч):

Знакомство. Установление границ взаимодействия, обеспечивающих условий для сотрудничества и саморазвития. Техника безопасности на рабочем месте. Стартовая диагностика коммуникативных навыков.

Практика (0,5 ч): упражнения «Знакомство», «Узелок завяжется», «Мы вместе».

Раздел 2: Основы туристической подготовки (19 часов)

Теория (19 ч): Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных

навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-12-ти дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров. Старшеклассники готовятся к походам, а также составляют отчёты по походам.

Раздел 3: Основы гигиены и ДМП (6 часов)

Теория (6 ч): В этом разделе обучающиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему. На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах. Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

Раздел 4: Топография и ориентирование (18 часов)

Теория (8 ч): В этом разделе обучающиеся знакомятся с топографической и спортивной картой. Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны. Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт. Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Практика (10 ч): Обучающиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Обучающиеся учатся пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности, приобретают жизненные навыки, которые всесторонне развивают личность, умение отлично ориентироваться. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонтали, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору).

Раздел 5: Техника туризма (61 часов)

Практика (61 ч): Ребята развивают физические способности в преодолении препятствий на веревках, учатся работать в команде, проявляя волевые качества. Использовать свои навыки в соревнованиях и передавать опыт работы младшему поколению.

Раздел 6: Техника лыжного туризма (6 час)

Практика (6 ч): Обучающиеся на практике выполняют спуски и подъемы на лыжах, применяя разные способы. Применяют навык транспортировки пострадавшего на лыжах. Преодолевают завалы на лыжах.

Раздел 7: Ботаника (2 час)

Теория (2 ч): Обучающиеся знакомятся с растениями нашего края. Узнают о значении лекарственных растений

Раздел 8: ОФП и СФП (22 час)

Теория (2,5 ч): Изучают краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений при нагрузках. Умению вести врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (19,5): Занимаются общей физической подготовкой, развивая все группы мышц, с помощью нагрузки. Работают над специальной физической подготовкой.

Раздел 9: Тестирование (1 часов)

Практика (1 ч): Ребята сдают нормативы физического развития (бег, подтягивание, прыжки).

Календарно-тематический план на 1 год обучения (1 группа)

№	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы текущего контроля промежуточной аттестация
		Теория	Практика	Дата		
				план	факт	
1	Правила безопасности на занятиях туризмом. План работы на год	1				опрос
2	История развития, виды туризма	1				Беседа, опрос
3-4	Кроссовая подготовка, Навесная переправа		2			практические
5-6	Подъем по склону, по веревке. Общая физическая подготовка		2			
7	Спортивные топографические знаки	1				викторина
8	Личная гигиена в походе, закаливание	1				Фронтальный опрос
9-10	Кроссовая подготовка, Спуск по склону, по веревке.		2			практические
11	Общая физическая подготовка		1			
12	Должностные обязанности в походе	1				Фронтальный опрос, беседа
13-14	Медицина, Изготовление носилок.	1	1			
15-16	Кроссовая подготовка, навесная переправа.		2			практические
17	Общая физическая подготовка, Лекарственные растения и их применение.	1				практические
18	Подача сигналов бедствия	1				Фронтальный опрос, беседа
19	Костры их виды и применение	1				
20	Кроссовая подготовка		1			Практические занятия, педагогическое наблюдение
21	Общая физическая подготовка		1			
22	Костры их виды и применение		1			
23	Техника работы с компасом		1			
24	Кроссовая подготовка		1			
25	Общая физическая подготовка		1			
26	Техника работы с компасом		1			фронтальный опрос, беседа
27	Топографические знаки	1				
28	Виды ориентирования, Азимут на предмет	1				
29	Виды ориентирования	1				Участие в соревнованиях
30	Соревнования по ориентированию		1			
31	Соревнования по ориентированию		1			

						<i>x</i>	
32	Кроссовая подготовка		1			<i>практические занятия,</i>	
33	Общая физическая подготовка		1				
34	Приготовление пищи	1				<i>беседа</i>	
35	Поход, укладка рюкзака		1			<i>Участие в походе</i>	
36	Поход, костер и виды костра		1				
37	Закономерности спортивной тренировки		1			<i>практические занятия,</i>	
38	Подъем по веревке с жумаром.		1				
39	Спортивные игры		1			<i>педагогическое</i>	
40	Общая физическая подготовка		1				
41	Медицина, ДМП		1			<i>наблюдение</i>	
42	Топографические знаки, карта	1				<i>Фронтальный опрос</i>	
43	Спортивные игры		1			<i>практические занятия,</i>	
44	Специальная физическая подготовка		1				
45	Закономерности спортивной тренировки, самоконтроль		1			<i>педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>	
46	Костры их виды		1				
47	Спортивные игры		1				
48	Общая физическая подготовка		1				
49	Костер. Приготовление пищи		1				
50	Подача сигналов бедствия		1				
51	Спортивные топографические знаки		1				
52	Спортивные топографические знаки		1				
53	Спортивные топографические знаки	1					<i>викторина</i>
54	Подача сигналов бедствия		1				<i>практическое</i>
55	Туристические узлы	1				<i>Устный опрос</i>	
56	Спортивные игры		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>	
57	Общая физическая подготовка		1				
58	Туристические узлы		1				
59	Туристические узлы		1				
60	Спортивные игры		1				
61	Общая физическая подготовка		1				
62	Техника работы с компасом		1				
63	Топографические знаки, спортивная карта		1				
64	Медицина. Транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах		1				
65	Спортивные игры		1				
66	Узлы		1				
67	Узлы		1				
68	Спортивные игры		1				
69	Общая физическая подготовка		1				
70	Техника работы с компасом		1				
71	Техника работы с компасом		1				
72	Экскурсия в краеведческий музей	1				<i>экскурсия</i>	

73	Экскурсия в музей минералов	1			
74	Техника работы с компасом		1		<i>практическое занятие</i>
75	Приготовление пищи		1		
76	Поход, обязанности в группе		1		
77	Поход, составление меню		1		
78	Закономерности спортивной тренировки		1		
79	Подача сигналов бедствия		1		
80	Спортивные игры		1		
81	Общая физическая подготовка		1		
82	Медицина		1		
83	Техника работы с компасом		1		
84	Спортивные игры		1		<i>практические занятия,</i>
85	Общая физическая подготовка		1		
86	Топографические знаки		1		
87	Медицина, гигиена		1		
88	Специальная физическая подготовка		1		
89	Общая физическая подготовка		1		
90	Подача сигналов бедствия		1		
91	Топографические знаки		1		
92	Спортивные игры		1		
93	Общая физическая подготовка		1		
94	Техника работы с компасом		1		<i>педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
95	Топографические знаки		1		
96	Спортивные игры		1		
97	Общая физическая подготовка		1		
98	Узлы		1		
99	Узлы		1		
100	Спортивные игры		1		
101	Общая физическая подготовка		1		
102	Узлы		1		
103	Узлы		1		
104	Спортивные игры		1		
105	Общая физическая подготовка		1		
106	Закономерности спортивной тренировки		1		
107	Костры их виды		1		
108	Кроссовая подготовка		1		
109	Общая физическая подготовка		1		
110	Подача сигналов бедствия	1			<i>Фронтальный опрос</i>
111	Костры их виды и применение	1			
112	Кроссовая подготовка		1		<i>Практические занятия, педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
113	Общая физическая подготовка		1		
114	Техника работы с компасом		1		
115	Топографические знаки		1		
116	Кроссовая подготовка		1		
117	Общая физическая подготовка		1		
118	Подача сигналов бедствия	1			<i>Фронтальный опрос</i>
119	Костры их виды и применение	1			
120	Кроссовая подготовка		1		<i>Практическое</i>

121	Техника работы с компасом		1			<i>ие занятия, педагогическое наблюдение</i>
122	Подача сигналов бедствия	1				<i>тестирование</i>
123	Костры их виды и применение	1				
124	Кроссовая подготовка		1			<i>Практическое занятие, педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
125	Общая физическая подготовка		1			
126	Спортивные топографические знаки		1			
127	Спортивные топографические знаки		1			
128	Спортивные топографические знаки		1			
129	Спортивные топографические знаки		1			
130	Обязанности в походе	1				<i>беседа</i>
131	Обязанности членов группы по должностям	1				<i>беседа</i>
132	Общественная работа в коллективе		1			
133	Обязанности руководителя группы.	1				<i>беседа</i>
134	Поход		1			<i>Участие в походе</i>
135	Поход		1			
136	Поход		1			

Программа курса «Юный турист» 2 группа (1 год обучения) рассчитана на 170 часов (34 учебные недели, 2 раза в неделю по 2 – 3 часа).

Цель: создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания обучающихся средствами пешеходного туризма.

Содержание Учебный план 1 года обучения (2 группа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1: Вводное занятие	1	0,5	0,5	Стартовая диагностика
2	Раздел 2: Основы туристической подготовки	19	19	0	Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3: Основы гигиены и ДМП	10	6	4	Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4: Топография и ориентирование	20	6	14	Педагогическое наблюдение
5	Раздел 5: Техника туризма	70	0	70	Педагогическое наблюдение
6	Раздел 6: Техника лыжного туризма	17	0	17	Педагогическое наблюдение
7	Раздел 7: Ботаника	2	2	0	Педагогическое наблюдение

8	Раздел 8: ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)	30	2	28	Педагогическое наблюдение
9	Раздел 9: Итоговое занятие: «Тестирование»	1	0,5	0,5	Итоговая диагностика
Итого часов		170	36	134	

Раздел 1: Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 ч):

Знакомство. Установление границ взаимодействия, обеспечивающих условия для сотрудничества и саморазвития. Техника безопасности на рабочем месте. Стартовая диагностика коммуникативных навыков.

Практика (0,5 ч): упражнения «Знакомство», «Узелок завяжется», «Мы вместе».

Раздел 2: Основы туристической подготовки (19 часов)

Теория (19 ч): Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Категорийные и степенные походы. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения. Перечень группового снаряжения. Снаряжение для 1-12-ти дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы палаток. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Костры и костровища. Типы костров. Старшеклассники готовятся к походам, а также составляют отчёты по походам.

Раздел 3: Основы гигиены и ДМП (10 часов)

Теория (6 ч): В этом разделе обучающиеся изучают виды заболеваний и травм, которые могут случиться во время похода, занятия, соревнования с любым человеком. Дети учатся не только разбираться в заболеваниях, но и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему или заболевшему. На практических занятиях школьники тренируются оказывать медпомощь на товарищах. Составляют походную аптечку, узнают правила хранения медицинских препаратов и их влияние на организм человека. Узнают приёмы транспортировки пострадавших.

Практика (4 ч): Обучающиеся на практике используют применять навык доврачебной медицинской помощи. Использовать приемы транспортировки пострадавшего.

Раздел 4: Топография и ориентирование (20 часов)

Теория (6 ч): В этом разделе обучающиеся знакомятся с топографической и спортивной картой. Узнают о значении топографических карт для народного хозяйства и обороны страны. Изучают свойства карт: возраст, масштаб, топографические знаки. Старение карт. Изучают спортивные карты и их отличия от топографических, способы и правила копирования карт, защиту карт от непогоды в походах и на соревнованиях.

Практика (14 ч): Обучающиеся на практике используют масштаб карты, условные знаки, обозначения рельефа, пояснительные цифровые и буквенные обозначения. Обучающиеся учатся пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности, приобретают жизненные навыки, которые всесторонне развивают личность, умение отлично ориентироваться. Изучают типичные формы рельефа, сечения, горизонталы, отметки высот. Учатся составлять карты, ориентироваться по карте, по азимуту, работать с компасом, определять азимут, измерять расстояния по карте и на местности до недоступного предмета.

Дети изучают виды и способы ориентирования (ориентирование по заданному маршруту, по маркированной трассе, по выбору).

Раздел 5: Техника туризма (70 часов)

Практика (70 ч): Ребята развивают физические способности в преодолении препятствий на веревках, учатся работать в команде, проявляя волевые качества. Использовать свои навыки в соревнованиях и передавать опыт работы младшему поколению.

Раздел 6: Техника лыжного туризма (17 час)

Практика (17 ч): Обучающиеся на практике выполняют спуски и подъемы на лыжах, применяя разные способы. Применяют навык транспортировки пострадавшего на лыжах. Преодолевают завалы на лыжах.

Раздел 7: Ботаника (2 час)

Теория (2 ч): Обучающиеся знакомятся с растениями нашего края. Узнают о значении лекарственных растений

Раздел 8: ОФП и СФП (30 час)

Теория (2 ч): Изучают краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений при нагрузках. Умению вести врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (28ч): Занимаются общей физической подготовкой, развивая все группы мышц, с помощью нагрузки. Работают над специальной физической подготовкой.

Раздел 9: Тестирование (1 час)

Практика (1 ч): Ребята сдают нормативы физического развития (бег, подтягивание, прыжки).

Учебный план на 1 год обучения 2 группа

№	Наименование темы занятий	Количество часов				Формы текущего контроля промежуточной аттестация
		Теория	Практика (л/баз а, с/зал)	Дата		
				план	факт	
1	Правила безопасности на занятиях туризмом. План работы на год	1				опрос
2	История развития, виды туризма	1				Беседа, опрос
3-4	Кроссовая подготовка, Навесная переправа		2			практические
5-6	Подъем по склону, по веревке. Общая физическая подготовка		2			
7	Спортивные топографические знаки	1				викторина
8	Личная гигиена в походе, закаливание	1				Фронтальный опрос
9-10	Кроссовая подготовка, Спуск по склону, по веревке.		2			практические
11	Общая физическая подготовка		1			
12	Должностные обязанности в походе	1				Фронтальный опрос, беседа
13-14	Медицина, Изготовление носилок.	1	1			
15-16	Кроссовая подготовка, навесная переправа.		2			практические

17-18	Общая физическая подготовка, Лекарственные растения и их применение.	1	1			<i>практические</i>
19	Подача сигналов бедствия	1				<i>Фронтальный опрос, беседа</i>
20	Костры их виды и применение	1				
21	Кроссовая подготовка		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение</i>
22	Общая физическая подготовка		1			
23	Костры их виды и применение					
24	Техника работы с компасом					
25	Кроссовая подготовка		1			
26	Общая физическая подготовка		1			
27	Техника работы с компасом					<i>Тестирование фронтальный опрос, беседа</i>
28	Топографические знаки	1				
29	Виды ориентирования, Азимут на предмет	1				
30	Виды ориентирования	1				<i>Участие в соревнованиях</i>
31	Соревнования по ориентированию		1			
32	Соревнования по ориентированию		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение</i>
33	Кроссовая подготовка		1			
34	Общая физическая подготовка		1			
35	Приготовление пищи	1				<i>беседа</i>
36-37	Поход, укладка рюкзака		2			<i>Участие в походе</i>
38-39	Поход, костер и виды костра		2			
40	Закономерности спортивной тренировки		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение</i>
41	Подъем по веревке с жумаром.		1			
42-43	Спортивные игры		2			
44	Общая физическая подготовка		1			
45	Медицина, ДМП		1			
46	Топографические знаки, карта	1				<i>Фронтальный опрос</i>
47	Спортивные игры		2			<i>практические занятия,</i> <i>педагогическое наблюдение за</i>
48	Специальная физическая подготовка		1			
49-50	Закономерности спортивной тренировки, самоконтроль		2			
51	Костры их виды		1			
52	Спортивные игры		1			
53	Общая физическая подготовка		1			
54-55	Костер. Приготовление пищи		2			
56	Подача сигналов бедствия		1			
57	Спортивные топографические знаки		1			

58	Спортивные топографические знаки		1			<i>развитием обучающихся</i>
59	Спортивные топографические знаки	1				<i>викторина</i>
60	Подача сигналов бедствия		1			<i>практическое</i>
61	Туристические узлы	1				<i>Устный опрос</i>
62	Спортивные игры		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
63	Общая физическая подготовка		1			
64	Туристические узлы		1			
65	Туристические узлы		1			
66	Спортивные игры		1			
67	Общая физическая подготовка		1			
68	Техника работы с компасом		1			
69-70	Топографические знаки, спортивная карта		1			
71	Медицина. Транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах					
72	Спортивные игры		1			
73	Узлы		1			
74	Узлы		1			
75	Спортивные игры		1			
76	Общая физическая подготовка		1			
77	Техника работы с компасом		1			
78	Техника работы с компасом по карте		1			
79	Экскурсия в краеведческий музей	1				<i>экскурсия</i>
80	Экскурсия в музей минералов	1				
81	Техника работы с компасом		1			<i>практическое занятие</i>
82	Приготовление пищи		1			<i>практические занятия,</i>
83	Поход, обязанности в группе		1			
84-85	Поход, составление меню		2			
86	Закономерности спортивной тренировки		1			
87	Подача сигналов бедствия, спортивная карта.		1			
88	Спортивные игры		1			
89	Общая физическая подготовка		1			
90	Медицина		1			
91	Техника работы с компасом		1			
92	Спортивные игры		1			
93	Общая физическая подготовка		1			
94	Топографические знаки		1			
95	Медицина, гигиена		1			
96	Специальная физическая подготовка		1			
97	Общая физическая подготовка		1			
98	Подача сигналов бедствия. ДМП		1			
99	Топографические знаки		1			
100	Спортивные игры		1			

101	Общая физическая подготовка		1			<i>педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
102	Техника работы с компасом		1			
103	Топографические знаки на карте		1			
104	Спортивные игры		1			
105	Общая физическая подготовка		1			
106	Вязка узлов с закрытыми глазами		1			
107	Узлы на время		1			
108	Спортивные игры		1			
109	Общая физическая подготовка		1			
110	Узлы на время		1			
111	Узлы на время с закрытыми глазами		1			
112	Спортивные игры		1			
113	Общая физическая подготовка		1			
114	Закономерности спортивной тренировки		1			
115	Костры их виды		1			
116	Кроссовая подготовка		1			
117	Общая физическая подготовка		1			
118	Подача сигналов бедствия	1				<i>Фронтальный опрос</i>
119	Костры их виды и применение	1				
120	Кроссовая подготовка		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
121	Общая физическая подготовка		1			
122	Техника работы с компасом		1			
123	Топографические знаки		1			
124	Кроссовая подготовка		1			
125	Общая физическая подготовка		1			
126	Подача сигналов бедствия	1				<i>Фронтальный опрос</i>
127	Костры их виды и применение	1				
128	Кроссовая подготовка		1			<i>практические занятия, педагогическое наблюдение</i>
129	Техника работы с компасом		1			
130	Подача сигналов бедствия	1				<i>тестирование</i>
131	Костры их виды и применение	1				
132	Кроссовая подготовка		1			<i>практические занятия,</i>
133	Общая физическая подготовка		1			
134-137	Однодневный поход		4			<i>педагогическое наблюдение за развитием обучающихся</i>
138-141	Спортивные топографические знаки, ориентирование на местности.		4			
142	Работа с компасом		1			
143	Азимут на предмет		1			
144	Обязанности в походе	1				<i>беседа</i>

145	Обязанности членов группы по должностям	1				<i>беседа</i>
146	Преодоление навесной переправы					
147-150	Навесная с командным сопровождением		4			
152-155	Параллельные перила с командным сопровождением		4			
156-157	Подъем по веревке с жумаром, траверс.		2			
158-159	Траверс, спуск по веревке с восьмеркой		2			
160-161	Вертикальный маятник		2			
162-163	Горизонтальный маятник		2			
164-165	Обязанности руководителя группы. Смета по питанию	1	1			<i>беседа</i>
166-167	Поход однодневный		2			<i>Участие в походе</i>
168-170	Поход однодневный		2			

Список литературы для педагога

1. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы– Л., Издательство, 2009
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися образовательных учреждений Иркутской области - Иркутск, 2002
3. Основы медицинских знаний школьников/ учебник для общеобразовательных школ – М., Просвещение, 1996
4. Берман А.Е. Юный турист - Л., Издательство, 1994
5. Спортивное ориентирование/ Учебник Л., Издательство,
6. Юные судьи туристских соревнований - Москва ЦДЮТК, 2001
7. Шибает А.С. Переправа - Москва, 1996 .

Список рекомендованной литературы для обучающихся и родителей

1. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы– Л., Издательство, 2009
2. Основы медицинских знаний школьников/ учебник для общеобразовательных школ – М., Просвещение, 1996
3. Берман А.Е. Юный турист - Л., Издательство, 1994
4. Шибает А.С. Переправа – Москва, 1966