

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

Принято  
педагогического совета  
протокол  
от 27 августа 2024 г. №\_1\_\_

Утверждено  
приказом директора  
от 31 августа 2024 г. №171

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Юный турист»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 11 - 15 лет

Автор: Пушкин Александр Васильевич,  
учитель физической культуры

2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Обучение туризму» туристско-краеведческой направленности составлена для обучающихся 5-9 классов МБОУ Ягубовской СОШ. Программа направлена на раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективны, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Эта программа написана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г. № 30468 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10 от 2014 г.) с изменениями и дополнениями Закону Российской Федерации об образовании, Типовому положению об образовательном учреждении дополнительного образования

**Теоретическая значимость программы** заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

**Практическая значимость программы** заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Обучение туризму» положены следующие **принципы:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

### **Цели и задачи**

**Цель:** обучение детей и подростков навыкам туризма, создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения знаний;
- Применение знаний краеведения.

**Развивающие:**

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.

- Развитие силы, выносливости, ловкости, находчивости.

***Воспитательные:***

- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

**Возраст детей:** 11-15 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

### **Методы и формы обучения**

***Форма реализации программы*** – очная. Учебно-практические занятия в группах позволяют не только решать образовательно-воспитательные задачи, но и широко использовать индивидуальное воздействие на каждого обучающегося.

***Форма организации образовательного процесса - групповая.*** Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

- совместные выходы на природу, в походы выходного дня.
- помощь в организации и участие в мероприятиях.

Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

Количество учащихся в группе 12-15 человек.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

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, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы.

Занятия первого года обучения проводятся в игровой форме. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

***Виды деятельности обучающихся:*** игровая, познавательная.

При реализации программы используются различные ***методы обучения:***

1. словесные: рассказ, объяснение нового материала;
2. наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
3. проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

### **Ожидаемые результаты**

*Реализация программы даст возможность:*

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- для дальнейшего развития детского туризма;
- осуществлять новый подход к организации школьного туризма для различных категорий обучающихся;
- для создания новых туристических маршрутов;
- для развития новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;

– положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **Метапредметные:**

– самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;

– умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

– умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

### **Предметные:**

– умение использовать разученные игры для своего досуга;

– осознание оздоровительной роли туризма;

– понятие о личном и групповом снаряжении;

– способность самостоятельно готовиться к походу;

– способность оказывать первую доврачебную помощь;

– умение учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;

– умение пользоваться картой и компасом;

– умение организовать бивак;

– умение ориентироваться в лесу;

– умение преодолевать простейшие препятствия;

– умение выполнять простейшие строевые приемы и движения.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

### **Учебный план (34 часа)**

№п/п	Содержание	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Детский пешеходный туризм	1	1	2
3	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	1	1	2
4	Безопасность походов	1	1	2
5	Спортивная подготовка туриста	1	6	7
6	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	1	1	2
7	Естественные факторы природы	3	4	7

	в походе. Закаливание			
8	Туристское снаряжение	1	3	4
9	Ориентирование по компасу	1	1	2
10	Карта и местность.	1	1	2
11	Подготовка к походу	1	1	2
12	Итоговое занятие	1		1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## Содержание программы

**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.

**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.

**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. 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. Подвижные игры и веселые старты.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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 киносъемок, 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.

**9. Ориентирование по компасу.** Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. 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.

**10. 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».

**11. 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. Транспортир. 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).

## **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Главной целью занятий туризмом, краеведением, военно-спортивной и поисковой работой в детской туристической группе безусловно считается подготовка и проведение походов, поисковых операций и экскурсий, участие

в общешкольных мероприятиях и соревнованиях. Для того, чтобы намеченное успешно состоялось, и проводятся тренировки и занятия, но поход – это как говорится венец творений для туристов.

Во время учебного года диагностика учащихся осуществляется по трем показателям:

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний в течении учебного года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

#### ***Контрольные испытания.***

#### **Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:**

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем  $\frac{1}{2}$ ;
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более  $\frac{1}{2}$ .
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

#### **Инвентарь и оборудование:**

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения походов как обязательной составляющей практической части программы необходимо туристское снаряжение.

#### ***Примерный список группового туристского снаряжения:***

- Палатки
- Спальные мешки
- Газовые горелки
- Комплект варочной посуды
- Тросик костровой
- Веревки
- Карабины
- Топор, пила

- Хозяйственный тент от осадков
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Ремонтный набор для починки снаряжения
- Аптечка

Количество предметов снаряжения определяется количеством участников группы, а также моделями используемого снаряжения (палатки, спальные мешки).

Кроме группового снаряжения, необходимо еще и личное снаряжение, которое постепенно приобретается или изготавливается каждым участником самостоятельно.

*Примерный список личного туристского снаряжения:*

- рюкзак
- коврик туристский
- «сидушка»
- походная одежда: ветрозащитный костюм, теплая куртка (синтепон, пух), туристические ботинки, кроссовки, перчатки, шапочка, накидка от дождя
- страховочная система

Для проведения игровых блоков потребуются:

- мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;
- скакалки: короткие и длинные, гимнастические палки, шесты, толстые палки длиной 70-80 сантиметров, канат, веревка, санки, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки, и т.д.)

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

## Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.
5. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.
6. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 200 г.
7. Коннова Л.А. Азбука спасения. – Спб, 1996.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. 8. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
10. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику. - Петрозаводск, «Карелия», 1988.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.

### ***3.4. Компьютерные тесты***

1. «Противопожарная безопасность» на CD диске

### ***3.5. Тематические сайты.***

1. <http://zerkalenok.ru/cgi-bin/zerk.cgi/7/9/2> - сайт "Зеркаленок" в разделе "День природы" собраны некоторые эко-конкурсы, эко-игры, экологические проекты младших школьников.
2. <http://suhin.narod.ru/zag1.htm> - Загадки и кроссворды для детей. Избранные загадки и занимательные задания из книги И.Г. Сухина "Новые 500 загадок - 70 кроссвордов".
3. [http://www.education.rekom.ru/4\\_2000/aldoshina.htm](http://www.education.rekom.ru/4_2000/aldoshina.htm) - Клубная деятельность младших школьников. Социальные и методические аспекты работы с детьми 7-10 лет в досуговой деятельности.