

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа пос. Уральский» Свердловской области**

Приложение  
к Дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе,  
утвержденной приказом директора школы

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско – краеведческой направленности  
«Туристическими тропами родного края»**

Возраст учащихся: 11 - 16 лет

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

ФИО, должность автора-разработчика общеобразовательной общеразвивающей программы: Голик Владимир Николаевич, учитель физической культуры.

## Пояснительная записка

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначает экскурсию или путешествие. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ. Настоящая образовательная программа носит общеразвивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Занимаясь в туристическом кружке, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Актуальность общеразвивающей программы: содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов. Программа занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовки, проведения походов.

Адресат общеразвивающей программы: курс обучения 1 год с детьми школьного возраста 7 – 15 лет. Наполняемость группы 8 – 10 человек.

Режим занятий: занятия проводятся по 40 минут – занятие 2 раза в неделю.

Объём общеразвивающей программы: 37 часов за учебный год.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Уровень сложности: базовый.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная (в том числе дифференцированная по сложности).

Перечень видов занятий: лекция, беседа, практические занятия (устные и письменные задания, практические работы) и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: устные опросы, письменные опросы, беседа, наблюдения, самостоятельные работы, участие в конкурсах различного уровня и др.

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом, спортивным ориентированием, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

### Задачи программы:

Обучающие: сформировать знания, умения, навыки по экологии, топографии, различным направлениям в туризме, ориентированию, технике безопасности при проведении различных видов работ, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи.

Воспитательные: сформировать научное мировоззрение в области патриотического, экологического, природоохранного, медицинского, эстетического воспитания.

Развивающие: развить практические навыки по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи.

### Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Изучение правил безопасности и этических норм туриста.	2	1	1	Спортивное ориентирование. Прогулка. Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма.
2.	Элементарные туристские навыки.	5	1	4	
3.	Поход выходного дня.	6	2	4	
4.	Карты и ориентирование на местности.	6	2	4	

5.	Поход выходного дня.	6	2	4	Поход. Экологический десант. Экскурсия. Соревнования. Туристический слет
6.	Техника пешеходного туризма.	6	2	4	
7.	Поход выходного дня.	6	2	4	

#### Содержание учебного плана

Изучение правил безопасности и этических норм туриста. Правила безопасности: правила поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и «за столом», отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

Элементарные туристские навыки. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Приготовление пищи. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок.

Карты и ориентирование на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт. Обращение с компасом. Азимутальный ход. Топографическая съёмка местности.

Спортивное ориентирование: обучение, тренировки, соревнования.

Техника пешеходного туризма.

Спортивное туристское снаряжение и его назначение.

Страховки.

Переправы через препятствия: траверс склона, спортивный спуск, горизонтальный и вертикальный маятники, параллели, навесная переправа.

Туристские узлы.

Походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ.

Сезонные экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны: подготовка, проведение, анализ.

Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.

Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с итогами похода учащихся школы.

#### Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- использовать общие приёмы решения задач;
- применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют итоговый и шаговый контроль;
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации, используют установленные правила в контроле способа решения;
- планируют свои действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- используют речь для регуляции своего действия;
- формулируют собственное мнение и позицию.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы;
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности;
- самоанализ и самооценка результата;
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться, раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

Палатки – 3 шт.	Обвязки (страховочные системы) – 6 шт.
Тент от дождя - 1 шт.	Карабины – 16 шт.
Рюкзаки – 12 шт.	Веревки – 4*40м diam. 10мм., 30м diam.8мм., 20м diam. 6мм.
Спальники – 12 шт.	Компаса жидкостные - 12 шт.
Котлы для варки пищи – 3 шт.	Лыжи 12 шт.
Топор – 1 шт.	Коврики туристические - 12 шт.
Пила – 1 шт.	Топографические и спортивные карты местности.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Методические материалы: см. список литературы.

#### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Фонд оценочных средств:

- вводный контроль - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться, как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;
- текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи;
- тематический контроль проводится по завершении изучения раздела программы в форме устного опроса и в форме выполнения самостоятельных работ.

#### **Формы итоговой аттестации**

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная - в I полугодии (декабрь), итоговая - во II полугодии (май). Промежуточная/итоговая аттестация проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации школы.

Формы промежуточной/итоговой аттестации учащихся: тестирование, открытое занятие, выполнение задания (работы), защита проекта, тестирование, беседа, участие в выставке и другое.

Результаты промежуточной/итоговой аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить уровень освоения. По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни:

- высокий – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения в представлении результатов работы кружка (секции);
- средний – усвоение программы в полном объеме, в представлении результатов работы кружка (секции) участие принимал;
- ниже среднего (достаточный) – усвоение программы в полном объеме, участия в представлении результатов работы кружка (секции) не принимал.

#### **Список литературы**

Для педагога

- 1) Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
- 2) Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
- 3) К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- 4) Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.

- 5) Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
  - 6) М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
  - 7) Ю.А. Штюмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
  - 8) Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
  - 9) Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
  - 10) Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
  - 11) А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
  - 12) Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
  - 13) Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
  - 14) Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
- Для учащихся и их родителей (законных представителей)
- 1) Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
  - 2) Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
  - 3) Ю.А. Штюмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
  - 4) Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
  - 5) Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
  - 6) Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
  - 7) А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
  - 8) Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
  - 9) Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.