Дубовской Валерий Николаевич

Подписано цифровой подписью: Дубовской Валерий Николаевич
Дата: 2021.07.02 15:02:30 +05'00'

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Приданниковская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 10 от 02.07.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Приданниковская СОШ»
_____ Дубовской В.Н.
приказ № 68 от 02.07.2021 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительной направленности
«Туризм»
возраст обучающихся 11-14 лет
срок обучения 1 год
уровень базовый

Разработчик:
Черемнова Людмила Алексеевна,
учитель истории, обществознания

д. Приданниково
2021

## 1. Комплекс основных характеристик образования
(объем, содержание, планируемые результаты)

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Приданниковская средняя общеобразовательная школа» (далее МАОУ «Приданниковская СОШ») разработана на основе:

Международная «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

Конституция Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996).

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями).

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (сост. А. Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков) — М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).

Санитарно–эпидемиологические правила (СанПиН 2.4.2.1178-02) «Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениям», утвержденные Постановлением главного государственно санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 1993.

ФГОС НОО, утверждѐнного приказом Министерством образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки РФ от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки РФ от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014 года № 1643;

Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706;

Устав учреждения.

Дополнительная образовательная программа курса «Туризм» составлена на основе «Образовательной программы МАОУ «Приданниковская СОШ», а так же, нормативных документов, регламентирующих работу образовательного учреждения:

Программа составлена на основе программы «Школа туристских вожаков», Мещерякова Н.М., 2004г. и программы внеурочной деятельности «Спортивный туризм» Д.В. Смирнова, М: «Просвещение», 2013г.

**Направленность программы** спортивно-оздоровительная.

**Актуальность** дополнительной образовательной программы заключается в том, что занятия туризмом способствуют формированию активной жизненной позиции молодого человека. В туристских походах и на соревнованиях учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают жизненно ценные прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания, исследовательской работы и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины,

принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

**Особенности** дополнительной общеобразовательной программы «Туризм»

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения, который направлен на всестороннее развитие личности и индивидуальности учащегося.
- Принцип научности содержания и методов учебного процесса отражает взаимосвязь с современным научным знанием и практикой демократического устройства общества.
- Принцип систематичности и последовательности в овладении учебным материалом.
- Принцип наглядности, единство конкретного и абстрактно- рационального и эмоционального, репродуктивного и продуктивного как выражение комплексного подхода.
- Принцип доступности обучения . (от простого - к сложному)
- Принцип связи обучения с жизнью.
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.

**Адресат** обучающиеся 11-14 лет

**Объем** Программа рассчитана на 35 учебных недели по 1 часу в неделю, годовой план – 35 часов. Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с детьми.

**Форма обучения** очная.

**Цель** программы – воспитание здоровой, коммуникативной, самостоятельной личности, личности осознанно принимающей решения, посредством занятий туристской деятельностью.

**Задачи:**

- Образовательные: обучение детей азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организации, подготовке и проведению походов, знаний основ топографии, гигиены, медицинской помощи, навыки вязки узлов, установки палатки, разведения и разжигания костра и другое.
- Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

**Адресат программы** – программа предназначена для учащихся 5 – 8 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

**Объем и срок освоения программы –** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 35 часа; срок обучения 1 год.

**Формы обучения – очная.** (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ,гл. 2, ст. 17, п. 4).

**Приемы, методы и формы работы**:

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.
- Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.
- Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.
- Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).
- Словесные методы (методы использования слова)
- Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
- Метод контроля врачебный, самоконтроль.

**Формы занятий:**

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах, походах, экскурсиях;
- участие в военно-спортивных играх.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

**Используемые формы контроля результатов обучения**

Формы контроля: зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий на время, во время учебно-тренировочного занятия на местности, участие в соревнованиях, конкурсах, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, участие в походах.

## Содержание программы

**1 Вводное занятие. Основы туризма. (4 ч.)**

Входной контроль. Теория: Знакомство с образовательной программой. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).

Практика: Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

**2 Ориентирование. (5 ч.)**

Теория: Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения.

Спортивные туристские карты: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

Практика: Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**3 Медицина. (4 ч.)**

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Аптечка для походов выходного дня и для многодневных походов. Понятие раны. Виды кровотечений.

Способы их остановки. Понятие травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.Отравление, укусы насекомых и змей. Лекарственные растения и правила пользования ими.

Практика: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Работа групповая и индивидуальная. Промежуточный контроль и диагностика.

**4 Туристские навыки. (10 ч.)**

Теория: Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

Практика: Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов.

Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные. Траверс склона (наведение и переправа). Навесная переправа (наведение и переправа). Параллельные перила (наведение и переправа). Маятник (наведение и переправа). Переправа по бревну (наведение и снятие верёвки, самостраховка). Спуск по перилам (самонаведение и снятие верёвки, самостраховка).

Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

**5 Туризм и краеведение. (10 ч.)**

Теория: Знакомство с особенностями туризма. Специальное снаряжение. Техника безопасности. Техника движения. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов. Красноуфимский район: климат, рельеф, история. Знакомство с маршрутом летнего похода. Практика: Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Поход в окрестности с. Чувашково. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная. Итоговый контроль и диагностика.

6 **Итоговое занятие(2ч)** Подготовка похода и фотоотчёта.

## Итоговые умения учащихся

В процессе обучения по данной программе учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;

- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- читать топографические карты;

- следовать законам «Кодекса туриста»;

- ориентироваться на местности без карты ( по природным признакам, по компасу);

- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;

- осуществлять активную деятельность в коллективе;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

- различать виды туристской деятельности;

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;

- устанавливать основные типы палаток;

- выбирать место привалов и биваков;

- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;

- распознавать признаки заболеваний и травм;

- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки

- характеризовать основные физические качества.

**Учебно-тематический план**
**дополнительной образовательной программы «Туризм»**

| № | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Общее кол - во часов | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Основы туризма | 4 ч. | 2 ч. | 2 ч. |
| 2. | Ориентирование | 5 ч. | 1ч. | 4 ч. |
| 3. | Медицина | 4ч. | 2 ч. | 2ч. |
| 4. | Туристские навыки | 10ч. | 4 ч. | 6 ч. |
| 5. | Туризм и краеведение | 11ч. | 4ч. | 7ч. |
| 6. | Итоговое занятие | 1ч. | | 1ч. |
| Итого: | | 35 ч. | 13 ч. | 22ч. |

**Тематическое планирование**
**дополнительной образовательной программы «Туризм»**

| № п/п | Тематическое планирование | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Теория. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Практика. Разбор летнегопохода. Обсуждение, просмотр материалов. | 1 |
| 2. | Теория. Личное и общественное снаряжение в различных походах. Практика. Использование личного снаряжения. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 3. | Теория. Упаковка вещей и продуктов Практика. Укладка рюкзака. Упаковка снаряжения. | 1 |
| 4. | Теория. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).<br>Практика. Практическая работа по разведению костра. | 1 |
| 5. | Теория. Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения. | 1 |
| 6. | Практика. Чтение топографической карты. Расчет физических характеристик объектов. | 1 |
| 7. | Практика: Составления плана похода выходного дня. | 1 |
| 8. | Практика. Участие в соревнованиях. Тактика ориентирования по выбору. | 1 |
| 9. | Практика: Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях по ориентированию. | 1 |
| 10. | Теория. Состав походной аптечки. Назначение компонентов.Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. | 1 |
| 11. | Практика. Алгоритм действий. Противошоковые мероприятия. Способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия. | 1 |
| 12. | Теория. Обморожения. ОПМП. Утопления. Первая помощь утопающему. Лекарственные растения и правила пользования ими. | 1 |
| 13. | Практика. Способы транспортировки пострадавшего с помощью подручных средств. | 1 |
| 14. | Теория. Питание в походе. Условия хранения и учет продуктов в походе. Теория. Работа с веревками, хранение и транспортировка. | 1 |
| 15. | Практика. Наведение переправы по бревну. | 1 |
| 16. | Практика. Наведение навесной переправы. | 1 |
| 17. | Теория. Переправа по параллельным веревкам. Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные. | 1 |
| 18. | Практика. Вязание узлов. | 1 |
| 19. | Теория. Технические этапы соревнований. | 1 |
| 20. | Практика. Тактика прохождения этапов. | 1 |
| 21. | Теория. Страховочное снаряжение. | 1 |
| 22. | Практика. Работа со страховочными устройствами. | 1 |
| 23. | Практика. Техника безопасности. Индивидуальное страховочное снаряжение. | 1 |
| 24. | Теория. Самостраховка. | 1 |
| 25. | Практика. Работа со страховочными приспособлениями. | 1 |
| 26. | Теория. Работа с «восьмеркой», «жумаром». Тактика туризма. | 1 |
| 27. | Практика. Тактика прохождения этапа «подъем». Тактика прохождения этапа «спуск». | 1 |
| 28. | Теория. Тактика туризма (соревнования). | 1 |
| 29. | Практика. Тактика прохождения этапа «навесная переправа». Тактика прохождения этапа «переправа по бревну». | 1 |
| 30. | Практика. Тактика прохождения этапа «переправа по параллельным веревкам». | 1 |
| 31. | Практика. Виды туризма. | 1 |
| 32. | Теория. Знакомство с маршрутом летнего похода. Инструктаж по ОТ. | 1 |
| 33. | Практика. Поход выходного дня.<br>Подготовка к походу. Составление плана-графика движения. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 34. | Практика. Поход выходного дня. Подготовка снаряжения. | 1 |
| 35. | Подведение итогов похода, подготовка фото отчёта. | 1 |

**Планируемый уровень подготовки обучающихся**

В процессе обучения по данной программе обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- формировать положительное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и

народу, к труду, к другим людям;

- развить интерес к изучению географии, истории и культуры родного края;
- понимать значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.
- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.
- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты ( по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.
- осуществлять активную деятельность в коллективе;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

- различать виды туристской деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

**2.1. Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год см. Приложение**

**2.2. Материально-техническое обеспечение:**

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности),
--учебная литература,
- фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки.

**2.3. Кадровое обеспечение**

| Ф.И.О., должность, педагогический стаж, квалификационная категория | Полное название организации, проводившей курсовую подготовку, название программы курсов (если есть, то учебный модуль), количество часов, сроки проведения курсов |
|---|---|
| Черемнова Людмила Алексеевна, учитель истории, обществознания, географии, первая квалификационная категория. | Общество с ограниченной ответственностью "Агентство информационных и социальных технологий" Учебный центр "Всеобуч" Г. Нижний Тагил "Организация инклюзивного образования в ОО в соответствии с ФГОС, 72 часа, 26.03-17.04.2016<br>ГАОУ ДПО СО "ИРО" "Подготовка школьников к участию в конкурсах и олимпиадах по общественно-научным дисциплинам Вариативнаый модуль: подготовка школьников к участию в конкурсах и олимпиадах по географии"<br>24часа, 18.09-20.09.2017<br>ГАУ ДПО СО "Красноуфимский УТЦ АПК" "Навыки оказания первой помощи", 16 часов, 12.04.-13.04.2017<br>ГАОУ ДПО СО "ИРО" "Подготовка экспертов территориальных представительств региональных предметных комиссий. С использованием дистационных образовательных технологии". 24 часа, 29.03-13.04.2018<br>ООО "Центр инновационного образования и воспитания" "Реализация положений ст. 41 «Охрана здоровья обучающихся» Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ и санитарных требований в образовании", 23 часа, сентябрь 2019<br>ООО "Центр инновационного образования и воспитания" Навыки оказания первой помощи педагогическими работниками в условиях реализации ст. 41 "Охрана здоровья обучающихся" Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", 36 часов, |

| | |
|---|---|
| | сентябрь 2019<br>ООО "Центр инновационного образования и воспитания" Формирование культуры питания обучающихся в целях реализации Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, 19 часов, сентябрь 2019 |

**2.4.Оценочные материалы и формы аттестации**

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

- Входной контроль проводится в форме анкетирования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.
- Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего периода. Используются такие методы, как наблюдение, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.
- Итоговый контроль проводится в конце года в виде однодневных или двухдневных походов, а так же больших туристических соревнований.

**2.5. Методическая литература для педагога и обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Туризм»**


1. Басов Л.М. Детский туристский клуб. Екатеринбург 1996.
2. Дрогов И.А. Юные туристы – спасатели. Москва 2000.
3. Козлова Ю.В. Лидер: школа туристского организатора. Москва 1998.
4. Кружалин В.И. География туризма: учебник / В. И. Кружалин, Н. С. Мироненко, Н. В. Зигерн-Корн, Н. В. Шабалина. — М.: Федеральное агентство по туризму, 2014 — 336 с.
4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.Москва.1999.
5. Макаров В.Д. Основы туристско-краеведческой деятельности.Красноуфимск.2002.
6. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Практическое пособие. Москва. 2001.
7. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. Москва. 1999.
8. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014 – 384 с.