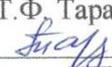


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа
Абанского района Красноярского края

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол № 4 от
«28» 08 2024 г
Руководитель МО
Т.Ф. Тарасова

Подпись

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР А.В. Пилипенко
«28» 08 2024 г

Подпись



Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы»

Возраст детей: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

_____ Ващенко А.И. _____
(Ф.И.О. составителя программы)
_____ педагог дополнительного образования _____
(занимаемая должность)

с.Березовка
2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы» для учащихся 11-14 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей МКОУ Березовская СОШ;

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую **направленность**.

Самодетельный пешеходный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских и районных соревнованиях по спортивному ориентированию, в туристических слётах, походах, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные туристы» рассчитана на 1 год. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часа (105 часов). Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения. Состав группы – от 12 до 14 человек.

Цель программы:

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Задачи:

В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Методы работы.

- исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях);
- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических походах;
- участие в фестивалях детско-юношеского туризма;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Результат программы

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- о правилах поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
- о правилах передвижения по дорогам;
- о правилах обращения с опасными инструментами;
- о правилах обращения с незнакомыми людьми;
- об основных нормах гигиены;
- о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- о принятых в обществе нормах отношении к природе, к памятникам истории и культуры;
- о рисках и угрозах нарушения этих норм;
- о действенных способах защиты природы;
- об истории и культуре родного края;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- опыта управления другими людьми и принятия ответственности за других людей, опыта волонтёрской (добровольной) деятельности.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- типы костров, правила разведения костров.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- разводить костёр;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- правильно применять туристские узлы;
- устанавливать палатку;
- проводить поисково-спасательные работы;
- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

2.Содержание курса

Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

Краеведение. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края.

Теория: Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-7 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Практика. Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Топография. Топографическая подготовка, условные знаки.

Теория: Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших

планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Туристские узлы. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Оработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

Спортивное туристическое многоборье

Теория: Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

Спортивное ориентирование

Теория: Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Природоохранные акции.

Теория: Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах района. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах района и проведённой акции учащимся младших классов.

Походы выходного дня

Практика: Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

Спортивные походы

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов).

Аварийный бивак

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Обеспечение питанием в походе

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

Доврачебная помощь силами группы .

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

3.Формы контроля и оценочные материалы

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- соревнования по топографии, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы; – протоколы соревнований;
- грамоты, дипломы.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- соревнования по спортивному ориентированию;

- ежегодные муниципальные соревнования юных туристов-краеведов;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию);
- итоговый зачет в форме тестирования и сдачи нормативов.

Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятий	Количество часов
1.	02.09	Инструктаж по технике безопасности. История развития туризма.	1
2.	03.09	Что такое туризм и какое его значение в физическом и духовном развитии человека.	2
3.	09.09	Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной гигиены. Конкурсы: укладка рюкзака.	1
4.	10.09	Личная гигиена. Кроссовая подготовка.	2
5.	16.09	Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоёмов. Подвижные игры.	1
6.	17.09	Безопасность юного туриста. Подвижные игры.	2
7.	23.09	Правила обращения с огнём, с инструментами. Обучение легкоатлетическим видам спорта.	1
8.	24.09	Быт юного туриста Подвижные игры	2
9.	30.09	Групповое и личное снаряжение. Подвижные игры.	1
10.	01.10	Быт юного туриста. Силовая подготовка.	2
11.	07.10	Укладка рюкзака, место для костра. Подвижные игры.	1
12.	08.10	Кухня юного туриста Силовая подготовка.	2
13.	14.10	Продукты в походе. Приготовление пищи на костре.	1
14.	15.10	Установка палатки. Силовая подготовка.	2
15.	21.10	Вязка узлов. Силовая подготовка.	1
16.	22.10	Туристские узлы и их назначение Силовая подготовка.	2
17.	05.11	Кровотечения и раны. Обучение легкоатлетическим видам спорта.	2
18.	11.11	Отношение к природе. Силовая подготовка.	1
19.	12.11	Ориентирование на местности. Карта. Компас. Подвижные игры.	2
20.	18.11	Вязка узлов. Обучение элементам игры в баскетбол.	1
21.	19.11	Узлы. Практические занятия.	2

		Кроссовая подготовка.	
22.	25.11	Обучение элементам игры в баскетбол.	1
23.	26.11	Функции санитаря.	2
24.	02.12	Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи. Силовая подготовка.	1
25.	03.12	Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи. Подвижные игры.	2
26.	09.12	Личное и групповое туристское снаряжение. Подвижные игры.	1
27.	10.12	Узлы. Практические занятия.	2
28.	16.12	Транспортировка пострадавшего при любой травме. Обучение элементам игры в баскетбол.	1
29.	17.12	Узлы.	2
30.	23.12	Аптечка, применение, дозировка медицинских препаратов. Обучение элементам игры в баскетбол.	1
31.	24.12	Личная гигиена. Подвижные игры.	2
32.	30.12	Прокладывание лыжни. Освоение техники лыжных ходов.	1
33.	13.01	Узлы. Практические занятия.	2
34.	14.01	Кровотечения и раны. .	1
35.	20.01	Организация туристского быта, привалы, ночлеги. Подвижные игры.	2
36.	21.01	Правила движения в походе. Прохождение дистанции 4км.	1
37.	27.01	Транспортировка пострадавшего при любой травме. Эстафеты.	2
38.	28.01	Питание в туристском походе. Подвижные игры.	1
39.	03.02	Преодоление контруклонов.	2
40.	04.02	Преодоление подъёмов лесенкой, ёлочкой, зигзагом	1
41.	10.02	. Свободное передвижение на лыжах.	2
42.	11.02	Спуски в основной стойке лыжника.	1
43.	17.02	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	2
44.	18.02	Техника безопасности при проведении туристских походов.	1
45.	24.02	Свободное передвижение на лыжах.	2
46.	25.02	Определение расстояний на глаз, шагами.	1
47.	03.03	Приготовление разнообразной пищи. Утилизация отходов в походе. Подвижные игры.	2
48.	04.03	Воспитание выносливости. Транспортировка пострадавшего при любой травме.	1
49.	10.03	Питание в туристском походе. Техника безопасности.	2
50.	11.03	Функции санитаря.	1
51.	17.03	Азимут. Стороны горизонта. Подвижные игры.	2
52.	18.03	Аптечка, применение, дозировка медицинских препаратов.	1

53.	24.03	Способы и правила страховки и само страховки.	2
54.	25.03	Способы и правила страховки и само страховки..	1
55.	31.03	Характеристика местности по карте. Подвижные игры.	2
56.	01.04	Определение расстояний на глаз, шагами.	1
57.	07.04	Экскурсия в исторический музей.	2
58.	08.04	Подвижные игры.	1
59.	14.04	Подвижные игры.	2
60.	15.04	Занятия по карте, ориентирование на местности.	1
61.	21.04	Обучение элементам игры в футбол.	2
62.	22.04	Обучение элементам игры в футбол.	1
63.	28.04	Изучение своего района.	2
64.	29.04	Отработка навыков туристского быта.	1
65.	05.05	Бережное отношение к природе.	2
66.	06.05	Транспортировка пострадавшего при любой травме.	1
67.	12.05	Подвижные игры.	2
68.	13.05	Круговая силовая тренировка.	1
69.	19.05	Эстафетные игры.	1
70.	20.05	Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи.	2

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки;

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
5. Система страховочная - 15 пар.
6. Палатки - 5 шт.
7. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
8. Аптечка - 2 набора
9. Компаса жидкостные - 8 шт.
10. Курвиметр - 2 шт.
11. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
12. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
13. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
14. Фонарь - 4 шт.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.