



**Министерство образования Самарской области  
Центр внешкольной работы «Эврика»**

- структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области (ЦВР «Эврика» - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск)

**ПРИНЯТА**

на основании решения  
методического совета  
ЦВР «Эврика» - СП  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского  
с. Подбельск  
Протокол № 1  
от «05» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского  
с. Подбельск  
В.Н. Уздяев  
Приказ № 060-од/э  
«05» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пешеходный туризм»**

Туристско-краеведческая направленность  
(вторая редакция – 2/2023)

Целевая аудитория: дети в возрасте от 10 до 18 лет

Срок реализации: 2 года



S=RU, O=ГБОУ СОШ  
им.Н.С.Доровского  
с.Подбельск,  
CN=В.Н.Уздяев,  
E=podbel\_sch\_phvy@samara.e  
du.ru  
00e2de620d21d26701  
2024.08.05 21:55:59+04'00'

**Разработчики:** Мичкин О.В.,  
Арланова Л.Б., Абрамова А.О.,  
Минкина Г.З., педагоги  
дополнительного образования,  
Кугаткина Н.А., старший методист,  
**Реализуют:** Абрамова А.О.,  
Минкина Г.З., Романова Д.В.,  
педагоги дополнительного  
образования

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразно сть программы	3
1.3.	Цели программы	3
1.4.	Задачи программы	4
1.5.	Организационно-педагогические и содержательные основы образовательного процесса программы	5
1.5.1.	Режим работы детского объединения	5
1.5.2.	Виды, формы и особенности проведения занятий	5
1.6.	Особенности учебно-воспитательной деятельности	5
1.7.	Мониторинг образовательного процесса	7
1.7.1.	Контроль образовательных результатов	7
1.7.2.	Критерии оценки результативности образовательной деятельности	7
1.7.3.	Психолого-педагогическая диагностика	8
1.8.	Ожидаемые результаты образовательного процесса	9
2.	Тематическое планирование и содержание образовательной деятельности 1 года обучения	11
3.	Тематическое планирование и содержание образовательной деятельности 2 года обучения	21
4.	Методическое обеспечение программы	29
5.	Список использованных источников	30
	Приложения к программе:	
1.	План психолого-педагогического диагностирования	31

## **Краткая аннотация программы**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности состоит из модулей. Программа предполагает изучение учащимися: основ выживания и оказания первой помощи, основ туристской подготовки, техники и тактики пешеходного туризма; топографии и ориентирования.

Данная программа предусматривают проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристских соревнованиях, однодневных и многодневных походах.

Программа предназначена на учащихся возрасте от 10 до 18 лет.

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности имеет несколько направлений: спортивная, туристическая, географическая, экологическая и патриотическая, адресована учащимся 10-18 лет, ориентирована на реализацию интересов детей.

Вся программа рассчитана на два года обучения, базируется на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей.

#### **1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.**

##### **Актуальность.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ, – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн).

Актуальность программы заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать детям возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Программа актуальна и потому, что реализует направление стратегии **социально- экономического развития Самарской области:**

- сохранение достигнутого уровня охвата детей дополнительным образованием (Похвистневского района);
- развитию туризма в Самарском регионе.

Самарская область обладает уникальными природными ландшафтами и водными объектами, способствующими развитию внутреннего туризма. На территории региона расположены уникальные природные комплексы: национальный парк «Самарская Лука», Жигулевский государственный заповедник им. И.И. Спрыгина, национальный парк «Бузулукский бор» (частично расположен на территории региона), более двухсот особо охраняемых природных территорий регионального значения. Жигулевский государственный заповедник им. И.И. Спрыгина, национальный парк «Самарская Лука» и ряд прилегающих территорий являются Средневожским комплексным биосферным резерватом ЮНЕСКО.

Подготовка туристических экскурсоводов, людей, владеющих туристическими знаниями и навыками, опытом разработки туристических маршрутов способствует подготовке кадров в туристической сфере. Деятельность туристических объединений, рекламирующие исторические, природные памятники, объекты культуры, музеи, знаменитых людей родного края – все это будет способствовать развитию интереса к нашему региону, Похвистневскому району, что отразится на развитии туристической инфраструктуре и привлекательности региона.

## **Новизна программы.**

По форме организации образовательного процесса **программа является модульной, 1 год обучения состоит из модулей:** «Азбука туристско- бытовых навыков юного туриста», «Азбука топографии и туристского ориентирования», «Азбука выживания в природных условиях», «Азбука спортивно-оздоровительного туризма»; **2 год обучения состоит из модулей:** «Топография и ориентирование», «Краеведение и медицина», «Выживания на природе».

Во время занятий хорошо прослеживаются межпредметные связи (**конвергентный подход**). Так как имеет множество направлений: спортивную, туристическую, краеведческую, географическую, экологическую, оказание первой помощи, выживание в природе и патриотическую, в связи с этим программа расширяет и углубляет знания и навыки по таким школьным предметам как: история (краеведение), биология, экология, ОБЖ, физическая культура, география. Приобретаются жизненно важные умения и навыки, развиваются личностные качества учащихся, совершенствуются физические и функциональные возможности организма.

При реализации программы используется **сетевое взаимодействие** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов школ, на базах которых осуществляется образовательная деятельность согласно договору между образовательными организациями.

Заключены договора о сотрудничестве по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦВР «Эврика – СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск с ГБОУ СОШ с. Большой Толкай, с ГБОУ СОШ с. Алькино, ГБОУ СОШ с.Нижнеаверкино.

Данная программа при необходимости может быть реализована при помощи **современных дистанционных технологий**. Освоение предмета осуществляется по трем направлениям:

- 1) теоретические задания учащимся со ссылкой на автора и учебное пособие, с дальнейшим обсуждением темы и тестированием;
- 2) видео просмотр материала на заданную тему со ссылкой на интернет источник, с дальнейшим обсуждением темы и тестированием;
- 3) видео занятия в режиме «Онлайн» с использованием современных образовательных платформ.

При организации дистанционного обучения по программе используются чаты в Сферум, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности.

Дистанционное обучение предполагает наличие у обучающихся персональных компьютеров или мобильных телефонов с выходом в сеть Интернет. Перед началом занятий в дистанционном формате обучающиеся устанавливают на свои компьютеры или телефоны специальное бесплатное программное обеспечение.

**Педагогическая целесообразность** программы. Туризм обеспечивает решение многих педагогических задач, которые невозможно выполнить при помощи других видов деятельности. В первую очередь – это высокий оздоровительный эффект; формирование сугубо прикладных, жизненно необходимых умений и навыков; развитие умений ориентироваться в экстремальных ситуациях; формирование смелости и психологической устойчивости; выявление творческого потенциала учащихся. Обучение по программе предполагает понимание учащимися туризма не как веселое время препровождение, примитивный отдых или развлечение на природе, а как поиск, новые открытия, новые впечатления. Занятия по туризму и спортивному ориентированию – познавательные, насыщенные, эмоциональные, с достаточной физической и умственной нагрузкой, которую можно дозировать непосредственно под каждого занимающегося (таким образом осуществляется индивидуализация учебного процесса). 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. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия; правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона длительности и способа передвижения, вязать узлы; знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и правила безопасности. Всем вышесказанным обусловлена педагогическая целесообразность данной образовательной программы. Обучение по программе строится на принципах:

**Принцип активности.** Данный принцип подразумевает участие каждого члена группы в совместной деятельности, активное усвоение учащимися новых знаний и принятие ими ответственности за реализацию этой возможности.

**Принцип личностного подхода.** Каждый ребенок и подросток уникален. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого.

**Принцип успешности.** Педагогически оправдано создание для учащихся ситуации успеха – сочетания условий, обеспечивающих позитивный результат, так как личное переживание удовлетворения от процесса и результата самостоятельно выполненной деятельности формирует у учащихся потребность в достижении успеха и чувство уверенности.

**1.3. Цель программы:** прививание интереса к пешеходному туризму, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **1.4. Задачи программы:**

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:  
**обучающие:**

- познакомить с основами туристской подготовки, элементами техники и тактики пешеходного туризма;

- сформировать базовые знания в области туризма;
- сформировать навыки организации быта в природных условиях;
- выработать умения и навыки здорового образа жизни;
- познакомить с особенностями природы и истории Самарского края, Похвистневского района;

***воспитательные:***

- воспитать бережное отношение к природе, животным и растениям нашего края;
- сформировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья;
- формировать ответственность за свое здоровье у учащихся;
- формировать ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.
- подготовить разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов, готовых к труду и защите Родины;

***развивающие:***

- развивать коммуникативные способности, силу воли;
- развивать внимание, образное мышление, наблюдательность, творческое воображение;
- развивать двигательные способности для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;
- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию посредством туризма;

## **1.5. Организационно-педагогические и содержательные основы образовательного процесса программы**

### **1.5.1. Режим работы детского объединения.**

Вся программа рассчитана на два года обучения, базируется на основе особенностей возраста, пола, уровня физической подготовленности детей.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 108 часов в год, 3 часа в неделю. Режим занятий – 2 раза в неделю.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 до 18 лет.

Состав группы постоянный в течение года, набор в группы – свободный, принимаются все желающие дети.

Количество учащихся в группе – от 10 до 15 человек

Программа реализуется на базах школ района, в больших школах группы формируются из детей, близких по возрасту (начальные, или средние, или старшие классы), в малокомплектных школах формируются разновозрастные группы, в которых могут оказаться как дошкольники, так и старшеклассники, в таких группах образовательный процесс строится в соответствии с возрастом и уровнем подготовки через работу в микрогруппах, индивидуальную работу, индивидуальные образовательные маршруты, наставничество.

В связи с этим в группе деятельность осуществляется по возрастным подгруппам: 10-11 лет; 12-15 лет, 16-18 лет.



## **1.5.2. Виды, формы и особенности проведения занятий**

В зависимости от приоритета обозначенных целей и задач в учебной деятельности педагог использует следующие виды занятий:

- теоретические занятия по формированию знаний;
- практические занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей, основная форма занятий: упражнения и выполнение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях, однодневных и многодневных походах.
- воспитательные, конкурсные мероприятия;
- занятия - экскурсии, занятия - викторины и т.д.

## **1.6. Особенности учебно-воспитательной деятельности**

Сегодня под воспитанием в организациях дополнительного образования детей все больше понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и учащихся в целях эффективного решения общих задач.

Применяемые формы и методы воспитательной работы различны. Это и беседы, и экскурсии, и др. Но все они проходят в рамках занятия, среди которых интересны такие как: занятие - викторина; занятия по формированию этических норм, приобщению детей к нравственным и культурным ценностям (беседы, ролевые игры, экскурсии в музеи, участие в выставках), выставки, конкурсы.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми.

В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

## **1.7. Мониторинг образовательного процесса**

### **1.7.1. Контроль образовательных результатов**

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

**Предварительный контроль** проводится в первые дни обучения.

**Текущий контроль** проводится через опрос, практические работы

**Итоговый контроль программы** заключается в издании ученической газеты, а также по результатам участия детей в конкурсах, мероприятиях.

**Оперативный контроль** осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

На каждом занятии педагог использует **взаимоконтроль и самоконтроль**.

### 1.7.2. Критерии оценки результативности образовательной деятельности

Систематически организуется деятельность, направленная на изучение уровня освоения образовательных программ. Результаты исследований отражаются в журнале.

<b>Критерии оценки результативности образовательной деятельности</b>		
<b>Уровень теоретических знаний</b>	<b>Знания</b>	
Низкий	Владеет некоторыми конкретными знаниями. Знания воспроизводит дословно и буквально.	Н
Средний	Запас знаний близкий к содержанию образовательной программы. Неполное владение понятиями терминами, законами, теорией.	С
Высокий	Запас знаний полный. Информацию воспринимает, понимает, умеет переформулировать своими словами.	В
<b>Уровень практически х умений и навыков</b>	Специальные умения, навыки.	
Низкий	В практической деятельности допускает серьезные ошибки, слабо владеет умениями и навыками	Н
Средний	Владеет специальными навыками на репродуктивно-подражательном уровне.	С
Высокий	Воспитанник владеет творческим уровнем деятельности (самостоятелен, высокое исполнительское мастерство)	В

Уровень освоения образовательных программ (УООП) включает в себя две составляющие: уровень знаний (УЗ) и уровень умений и навыков (УУН), фиксируется в журнале 3 раза в год: сентябрь, декабрь, май.

**Оценка качества** освоения программы производится при помощи:

- тестирования (теория);
- зачета творческой работы;
- педагогических наблюдений;

– карты самооценки.

### **1.7.3. Психолого-педагогическая диагностика**

Для совершенствования образовательного процесса и наиболее полного определения результатов работы по Программе необходимо провести педагогическое диагностирование по принципу объективности и систематичности.

Педагогическое диагностирование проводится в соответствии с планом графиком.

Диагностирование проводится:

- личности учащихся (определения их творческого потенциала и уровня нравственной воспитанности);
  - коллектива учащихся (состав группы, актив группы, ее организованность, сплоченность, общественное мнение в группе, составляя как общую, так и социально-психологическую характеристику группы).
- Диагностирование включает в себя контроль, проверку и оценивание статистических данных, анализ, прогнозирование дальнейшего развития деятельности педагогом - психологом учреждения.

Большую роль в диагностике результатов играет целенаправленное наблюдение за поведением ребёнка на экскурсиях, во время проведения и подготовки к мероприятиям: как ребёнок общается со сверстниками, реагирует на проблемные ситуации и трудности (наличие агрессии, доброжелательности, пассивности, активности и пр.).

По результатам диагностического исследования группы учащихся составляется аналитическая справка. Результаты диагностики фиксируются в личном портфолио педагога.

Таким образом, диагностическая деятельность педагога способствует интеллектуальному и творческому развитию учащихся.

Методы, применяемые при изучении учащихся (анкетирование, тестирование, наблюдения, беседы), должны отвечать критериям объективности, надёжности, и достоверности. Результатом психолого-педагогического диагностирования учащихся и детского коллектива являются их характеристики. На их основе осуществляется прогнозирование развития детского коллектива, личности учащегося, определение зоны его ближайшего развития, строится дальнейшая деятельность педагога.

Методики и график проведения диагностирования представлены **в приложении** «План психолого - педагогического диагностирования».

## 1.8. Ожидаемые результаты образовательного процесса.

### Личностные.

#### Учащиеся

- положительно относятся к двигательной активности;
- осознанно выбирают здоровый образ жизни;
- мотивированы к учебной деятельности;
- самостоятельны и отвечают за свои поступки;
- доброжелательны и сопереживают чувствам других людей;
- сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- мотивированы к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- у учащихся сформирована гражданская позиция в экологическом воспитании.

### Метапредметные.

#### Учащиеся:

- соблюдают технику безопасности;
- умеют работать в малых группах;
- умеют планировать свою деятельность для достижения результата;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- используют знаково-символические средства представления информации об изучаемых объектах, в схемах решения учебных и практических задач;
- используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- владеют логическими действиями сравнения, анализа, обобщения по признакам, построения рассуждений;
- излагают свое мнение и аргументирует свою точку зрения и оценку событий;
- умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
- владеют начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, технических);

### Предметные.

#### 1) учащиеся знают:

- назначение компонентов походной аптечки.
- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного

днями многодневного похода;

- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края;
- историю родного края;
- географию родного края;
- правила техники безопасности;
- технику и тактику туристических соревнований.

2) учащиеся умеют:

- разводить костер;
- читать карту;
- грамотно собирать рюкзак;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- выбрать место для бивуака;
- разработать маршрут похода;
- составить меню;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;
- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода;
- собирать краеведческую информацию;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- вязать основные узлы;
- проходить туристическую трассу;
- выполнять страховку;
- выбирать тактику на соревнованиях по туристической технике;
- преодолевать трудный рельеф;
- организовывать спасательные работы.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста»	24	12	12
2.	«Азбука топографии и туристского ориентирования»	25	5	20
3.	«Азбука выживания в природных условиях»	23	8	15
4.	«Азбука спортивно-оздоровительного туризма»	36	4	32
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>79</b>

### Модуль 1 «Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста»

Реализация этого модуля направлена на ознакомления детей с курсом обучения. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с видами туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный). Как влияют занятия туризма на общее состояние организма. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Как грамотно выбрать место для бивака, костра.

**Цель модуля:** создание представления для формирования мотивации к пешеходному туризму.

**Задачи модуля:**

- ознакомить учащихся с историей туризма;
- ознакомить с видами спортивного туризма;
- изучить, как влияют физические упражнения на общее состояние организма;
- обучить правилам техники безопасности в туристическом походе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

## Предметные ожидаемые результаты по модулю:

### знать:

- технику безопасности;
- личное и командное спортивное снаряжение;
- знать названия и предназначения узлов;
- знать правила поведения на природе;
- знать различные виды костров;
- знать значение физической подготовки;

### уметь:

- составить маршрут;
- собирать информацию;
- подбирать снаряжение;
- вязать узлы;
- выбирать место для бивуака;
- выбирать место для костра;
- разводить костры;
- подбирать упражнения для разминки.

## Учебно– тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционн ого обучения
		Всего	Теория	Практи ка		
1.	Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности.	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение	Онлайн-занятия на платформе Сферум; дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2.	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	4	3	1	Наблюдение, беседа	
3.	Изучение района путешествия. Составление карты маршрута.	3	2	1	Наблюдение, беседа	
4.	Виды спортивного туризма.	1	1	0	Наблюдение, беседа, презентация	
5.	Личное снаряжение туриста.	2	1	1	Наблюдение, беседа	

6.	Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов.	6	1	5	Наблюдение, беседа, презентация
7.	Привалы и ночлеги	3	2	1	Беседа, наблюдение
8.	Влияние физических упражнений на организм.	4	1	3	Беседа, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	

### **Содержание образовательной деятельности по модулю**

#### **Тема 1. Введение (1 часа).**

Теория: Ознакомление учащихся с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

#### **Тема 2. Краеведческая и экскурсионная работа в походах (4 часа).**

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

**Тема 3. Изучение района путешествия. (3 часа).** Теория: Изучение района путешествия, сбор информации. Практика: Составление маршрута.

#### **Тема 4. Виды спортивного туризма. (1час).**

Теория: Классификация спортивного туризма.

#### **Тема 5. Личное снаряжение туриста. (2 часа).**

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

#### **Тема 6. Техника вязки узлов. Отработка навыков завязывания туристских узлов. (6 часов).**

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

#### **Тема 7. Привалы и ночлеги (3 часа).**



Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

### **Тема 8. Влияние физических упражнений на организм. (4 часа).**

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений.

## **Модуль 2 «Азбука топографии и туристского ориентирования»**

Реализация этого модуля направлена обучение ориентированию по азимуту, местным предметам, по карте. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с масштабами карт, планом местности, компасом.

**Цель модуля:** формирование необходимых знаний в области топографии и ориентирования.

### **Задачи модуля:**

- расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию посредством туризма;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях.

### **Предметные ожидаемые результаты модуля:**

#### знать

- понятие топографии;
- виды условных знаков;
- история развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества;
- как определять стороны горизонта по объектам на местности;
- знать приемы работы с компасом;

#### уметь:

- определять масштаб по карте;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут на заданный предмет;
- находить ориентир по заданному азимуту;
- определять стороны горизонта по объектам на местности;
- работать с компасом.

### **Учебно – тематический план**

№	Наименование	Количество часов	Формы	Форма
---	--------------	------------------	-------	-------

п/п	тем	Всего	Теори я	Практи ка	аттестации / контроля	организации дистанционног о обучения
1.	Основные элементы топографии	1	1	0	наблюдение, беседа	Онлайн-занятие на платформе Сферум; дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2.	Понятие топографической	3	1	2	Наблюдение, беседа	
3.	План местности	1	1	0	Наблюдение, беседа	
4.	Условные знаки	5	1	4	Наблюдение,б еседа, презентация, диктант	
5.	Ориентирование	6	0	6	Наблюдени,бе седа, опрос	
6.	Ориентирование	5	1	4	Наблюдени,бе седа, презентация, опрос	
7.	Компас	1	0	1	Беседа, наблюдение	
8.	ОФП	3	0	3	Беседа, наблюдение	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>		

## Содержание образовательной деятельности

### Тема 1. Основные элементы топографии (1 часа).

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

### Тема 2. Понятие о топографической и спортивной карте (3 часа).

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

### Тема 3. План местности (1 часа).

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

### Тема 4. Условные знаки (5часов). Теория: Простейшие условные знаки.

Практика: Закрепление знаний по теме.

**Тема 5. Ориентирование по горизонту, азимут (6 часов).**

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

**Тема 6. Ориентирование по местным предметам (5 часов).**

Теория: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

**Тема 7. Компас (1 час).**

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу.

**Тема 8. ОФП (3 часа).**

Практика: Игры с мячами.

**Модуль 3 «Азбука выживания в природных условиях»**

Реализация этого модуля направлена на ознакомление и обучение выживания в природных условиях. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться и научиться строить в лесу укрытие, добывать огонь и воду, оказывать доврачебную помощь, применять природный антисептик.

**Цель модуля:** формирование необходимых знаний в области критических ситуаций.

**Задачи модуля:**

- научить воспитанников простым действиям по выживанию в лесу;
- научить оказывать доврачебную помощь пострадавшим;
- воспитывать волевые усилия средствами туризма;
- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию средствами игр.

**Предметные ожидаемые результаты модуля:**

знать:

- правила поведения при экстремальных условиях;
- какие бывают типы укрытий;
- способы очистки воды;
- способы добычи воды;
- знать грибы и ягоды;
- способы добычи огня без спичек;
- виды травм;
- правила наложения жгута;
- правила наложения повязки;

- правила оказания помощи при тепловом и солнечном ударе;
- правила наложения шины;
- способы транспортировке пострадавшего;

**УМЕТЬ:**

- сооружать простейшие укрытия;
- очищать воду;
- различать съедобные и не съедобные грибы и ягоды;
- различать виды травм;
- наложить жгут;
- накладывать повязку;
- оказывать помощь при тепловом и солнечном ударе;
- накладывать шину при переломе;
- сооружать носилки из подручных средств

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Сооружение укрытия для выживания в лесу.	2	1	1	наблюдение, беседа, презентация	Онлайн-занятие на платформе Сферум; дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2.	Как добыть питьевую воду?	2	1	1	Наблюдение, беседа, презентация, практическая работа.	
3.	Пропитание в лесу.	1	1	0	Наблюдение, беседа	
4.	Как добыть огонь без спичек?	1	1	0	Наблюдение, беседа, презентация	
5.	Оказание доврачебной помощи.	11	4	7	Наблюдение, беседа, опрос, практика	
6.	ОФП	6	0	6	Беседа, наблюдение	

	ИТОГО:	23	8	15		
--	--------	----	---	----	--	--

## Содержание образовательной деятельности

### **Тема 1. Сооружение укрытия для выживания в лесу (2 часа).**

Теория: Правила поведения при экстремальных условиях. Типы укрытий, сооружаемые в лесу при экстремальных обстоятельствах.

Практика: Строительство убежища.

### **Тема 2. Как добыть питьевую воду (2 часа).**

Теория: Как добыть и очистить воду?

Практика: Как добыть воду с помощью полиэтилена?

### **Тема 3. Пропитание в лесу (1 час).**

Теория: Какую пищу можно найти в лесу?

### **Тема 4. Как добыть огонь без спичек? (1 час).**

Теория: 10 способов добыть огонь без спичек.

### **Тема 5. Оказание доврачебной помощи (11 часов).**

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах, наложение шин при переломах, транспортировка пострадавшего

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

### **Тема 6. Общая физическая подготовка (6 часов).**

Практика: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Провести комплекс утренней гимнастики.

Игра «Космонавты».

## **Модуль 4 «Азбука спортивно-оздоровительного туризма»**

Реализация данного модуля направлена на знакомство и изучение основных элементов техники пешеходного туризма. Под словом "техника" подразумевается сумма правил, способов, которые позволяют туристам безопасно и с наименьшей потерей сил и времени пройти маршрут и преодолеть все препятствия на нем. Техника - это дисциплина, сплоченность группы, ее снаряженность, режим движения, физические качества участников. Техника немыслима без тактики. Эти два раздела туристической подготовки взаимосвязаны, т.к. с точки зрения обеспечения безопасности наиболее существенны.

**Цель модуля:** подготовка учащихся к участию в соревнованиях по технике туризма в рамках туристического многоборья.

**Задачи:**

- Создание условий для роста учащихся в техническом плане;
- Комплектование команды;
- Подготовка команды к соревнованиям по туристическому многоборью;
- Повышение уровня физической подготовки.

**Предметные ожидаемые результаты:**

знать:

- основные вехи из истории Самарской области;
- о климате и рельефе Самарской области;
- правила движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту;
- источники для сбора информации о районе похода;
- классификацию спортивного туризма;
- правила эксплуатации личного и командного снаряжения;
- правила ухода за личным и командным снаряжением;
- правила составления схемы лагеря;

уметь:

- передвигаться через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту;
- преодолевать завалы;
- составлять карту маршрута;
- изучать район маршрута;
- приводить снаряжение в рабочее и транспортировочное состояние;
- разбить лагерь;
- развести выбранный тип костра;
- передвигаться с рюкзаком;
- транспортировать пострадавшего.

**Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение. Информация о развитии туризма в Самарской области, техника безопасности.	1	1	0	Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование	Онлайн-занятие на платформе Сферум;

2.	Движение на маршруте.	4	0	4	Наблюдение, беседа	дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
3.	Изучение района путешествия. Составление карты маршрута.	3	1	2	Наблюдение, беседа	
4.	Виды спортивного туризма.	1	1	0	Наблюдение, беседа, презентация	
5.	Личное снаряжение туриста.	2	0	2	Наблюдение, беседа	
6.	Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов.	8	0	8	Наблюдение, беседа, презентация	
7.	Привалы и ночлеги	3	0	3	Беседа, наблюдение	
8	ОФП	4	1	3	Беседа, наблюдение	
9.	Переправы.	3	0	3	Беседа, наблюдение	
10	Преодоление трудного рельефа местности.	3	0	3	Беседа, наблюдение	
11.	Работа со специальным снаряжением.	4	0	4	Беседа, наблюдение	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		

### **Содержание образовательной деятельности**

**Тема 1. Информация о Самарской области, техника безопасности (1 час)** Теория. Самарская область: климат, рельеф, история.

#### **Тема2. Движение на маршруте (4 часа).**

Практика. Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.

**Тема 3. Изучение района путешествия. Составление карты маршрута (3 часа)**

Теория: Изучение района путешествия, сбор информации.  
Практика: Составление маршрута.

#### **Тема 4. Виды спортивного туризма (1 час).**

Теория: Классификация спортивного туризма.

#### **Тема 5. Личное снаряжение туриста (2 часа).**

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

#### **Тема 6. Техника вязки узлов, Отработка навыков завязывания туристских узлов (8 часов).**

Теория: Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

Практика: Вязание узлов на время.

#### **Тема 7. Привалы и ночлеги (3 часа).**

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

#### **Тема 8. ОФП (4 часа).**

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Специальная выносливость. Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 5 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.

#### **Тема 9. Переправы (3 часа).**

Практика. Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну "Маятник".

#### **Тема 10. Преодоление трудного рельефа местности (3 часа).**

Практика. Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому, осыпному). Траверс склона. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин).

#### **Тема 11. Работа со специальным снаряжением (4 часов).**

Практика. Самостраховка грудной и ножной обвязкой. Работа с



карабинами и веревками.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Топография и ориентирование	36	12	24
2.	Краеведение и медицина	36	9	27
3.	Выживания на природе	36	7	29
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>79</b>

#### Модуль 1 «Топография и ориентирование»

Реализация модуля «Топография и ориентирование» направлена на обучение ориентирования по азимуту, местным предметам, по карте. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с масштабами карт, планом местности, компасом.

**Цель модуля:** формирование необходимых знаний в области топографии и ориентирования.

#### **Задачи модуля:**

- расширять знания, умения и навыки в области топографии и ориентирования на местности;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию посредством туризма;
- развитие двигательных способностей для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях.

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теори	Практи		

			я	ка		
1.	Введение. Основные элементы топографии	1	1	0	Наблюдение, беседа	Онлайн-занятие на платформе Сферум; дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2.	Понятие о топографической спортивной карте	3	1	2	Наблюдение, беседа	
3.	План местности	3	1	2	Наблюдение, беседа	
4	Условные знаки топографических карт.	5	1	4	Наблюдение, презентация, диктант	
5.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	0	4	Наблюдение, беседа, опрос	
6.	Ориентирование по местным предметам	5	1	4	Наблюдение, беседа, презентация	
	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Беседа, наблюдение	
	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	Беседа, наблюдение	
	Отображение местности на карте. Рельеф.	3	2	1	Наблюдение, беседа, презентация,	
	Определение расстояний на местности.	6	1	5	Наблюдение, беседа, практическая работа	
	ОФП	3	0	3	Практическая работа, наблюдение.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>		

## Содержание образовательной деятельности

### Тема 1. Основные элементы топографии (1 час).

**Теория:** Информация о работе детского объединения, техника безопасности. Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки.

Практика: проведение инструктаж по технике безопасности.

## **Тема 2. Понятие о топографической и спортивной карте (3 часа).**

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Практика: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

## **Тема 3. План местности (3 часа).**

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

## **Тема 4. Условные знаки топографических карт (5 часов).**

Теория: Простейшие условные знаки. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

## **Тема 5. Ориентирование по горизонту, азимут (4 часа).**

Практика: Ориентирование с помощью карты в походе. Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

## **Тема 6. Ориентирование по местным предметам (5 часов).**

Теория: Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.), по предоставленным фотографиям.

## **Тема 7. Компас (3 час).**

Теория: Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

## **Тема 8. Отображение местности на карте. Рельеф (3 часа).**

Теория: Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

## **Тема 9. Определение расстояний на местности (6 часов).**

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Практика: Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров.

### **Тема10. Общая физическая подготовка (3 час).**

Практика: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Провести комплекс утренней гимнастики. Игры с мячом.

## **Модуль 2 «Краеведение и медицина»**

Реализация данного модуля направлена на знакомство и изучение истории своего края, возникновение и его развитие; оказания доврачебной помощи при ранах и травмах.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность узнать, как влияют занятия туризма на общее состояние организма, какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику, разработать маршрут экскурсии по экологической тропе.

**Цель модуля:** формирование необходимых знаний в области краеведения и медицины.

### **Задачи модуля:**

-научить оказывать доврачебную помощь пострадавшим;  
-изучить, как влияют физические упражнения на общее состояние организма;

-воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания развитию средствами игр.

### **Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционн ого обучения
		Всего	Теория	Практи ка		
1	Краеведение и экология нашего края	3	1	2	Беседа, опрос, практическая	Онлайн- занятие на платформе

					работа.	Сферум; дидактически е материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2	Усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду и возникшие экологические проблемы края	10	4	6	Наблюдение, практическая работа, опрос, краеведческие викторины.	
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранах и травмах	14	3	11	Наблюдение, практическая работа, беседа, опрос, тест, практика.	
5	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Наблюдение, практическая работа, опрос.	
6	ОФП	7	0	7	Практическая работа, наблюдение.	
	ИТОГО:	36	9	27		

## Содержание образовательной деятельности

### Тема 1. Краеведение и экология нашего края (3 часа).

**Теория:** Краеведение и экология Самарской области. Сведения об истории своего населенного пункта, района: возникновение и развитие.

**Практика:** Экскурсии в краеведческий музей. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### Тема 2. Усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду и возникшие экологические проблемы края (10 часов).

**Теория:** Роль погоды и климата в формировании природных комплексов. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы. Экологические проблемы края.

**Практика:** Экскурсия: "Природные комплексы окрестностей населенного пункта". Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта. Разработка маршрута и

экскурсий по экологической тропе. Участие в работе среди местного населения. Викторина "Знаешь ли ты свой край?"

### **Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при ранах и травмах (14 часов).**

Теория: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. Ушибы, переломы, вывихи. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Использование лекарственных средств из походной аптечки. Сбор лекарственных растений. Экскурсия.

### **Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа).**

Теория: Транспортировка пострадавших. Изготовление носилок. Правила переноски пострадавшего.

Практика: Изготовление носилок. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **Тема 5. ОФП (7 часов).**

Практика: Наклоны вперед из положения сидя. Специальные упражнения (Лазание по деревьям, хождение по крутым, травянистым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъёмы различной крутизны).

## **Модуль 3 «Выживание в природе»**

Реализация этого модуля направлена на ознакомление и обучение выживания в природных условиях. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться и научиться строить в лесу укрытие, добывать огонь и воду, как грамотно выбрать место для бивака, костра и совершать многодневные походы.

**Цель модуля:** формирование необходимых знаний в области экстремальных ситуаций.

#### **Задачи модуля:**

- научить учащихся простым действиям по выживанию в лесу;
- воспитывать волевые усилия средствами туризма;
- обучить правилам техники безопасности в туристическом походе;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию средствами игр.

## Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля	Форма организации дистанционного обучения
		Всего	Теория	Практика		
1.	Личное снаряжение туриста.	2	1	1	Наблюдение, опрос	Онлайн-занятие на платформе Сферум; дидактические материалы на платформе РЭШ, Учи.ру
2	Выживание в лесу.	2	1	1	наблюдение, опрос	
3.	Как добыть питьевую воду?	2	1	1	Наблюдение, опрос практическая работа.	
4.	Виды костра.	2	1	1	Наблюдение, опрос презентация	
5.	Организация питания в 2-3 дневном походе.	2	1	1	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа	
6	Туристские узлы.	6	1	5	Беседа, практическая работа	
7	Привалы и ночлеги	3	1	2	Беседа, наблюдение, опрос	
8	Техника и	8	0	8	Беседа, наблюдение,	
9	ОФП	9	0	9	Практическая работа, наблюдение	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>		

### Содержание образовательной деятельности

#### Тема 1. Личное снаряжение туриста (2 часа)

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

## **Тема 2. Выживание в лесу (2 часа).**

Теория: Правила поведения при экстремальных условиях. Типы укрытий, сооружаемые в лесу при экстремальных обстоятельствах.

Установка палатки вдвоем и по одному.

Практика: Сооружение укрытия для выживания в лесу. Установка и укладка палатки в сложных погодных условиях, а также в экстремальных ситуациях.

## **Тема 3. Как добыть воду? (2 часа).**

Теория: Как добыть и очистить воду?

Практика: Как добыть воду с помощью полиэтилена?

## **Тема 4. Виды костра (2 часа).**

Теория: Выбор дров для костра в сложных погодных условиях. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Техника безопасности на биваке.

Практика: Выбор дров для костра в сложных погодных условиях, разжигание костра в сложных метеоусловиях

## **Тема 5. Организация питания в 2-3 дневном походе (2 часа).**

Теория: Питание в туристском походе. Какую пищу можно найти в лесу?

Практика: Составление меню. Приготовление пищи в походных условиях. Поиск растительных продуктов питания своей местности.

## **Тема 6. Туристические узлы (6 часов).**

Теория: Техника вязки узлов. Название узлов. Способы работы с веревками. Бухтование веревки. Приспособления для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спусков.

Практика: Отработка навыков завязывания туристских узлов на время. Работа со специальной "системой".

## **Тема 7. Привалы и ночлеги (3 часа).**

Теория: Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения правил поведения на природе.

Практика: Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

## **Тема 8. Техника и тактика туристских походов (8 часов).**

Практика: Порядок движения группы на маршруте. Упражнения по преодолению склонов. Движение группы по пересеченной местности

## **Тема 9. Общая физическая подготовка (9 часов).**

Практика: Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.



## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

1. На основании договоров о сотрудничестве ГБОУ СОШ с.Большой Толкай, ГБОУ СОШ с.Алькино, ГБОУ СОШ с.Нижнеаверкино предоставляют для учебных занятий:

- оборудованное учебное помещение, соответствующее требованиям охраны труда и санитарно-гигиеническим нормам;
- мебель: столы, стулья;
- оборудование: компьютер, мультимедиапроектор, экран, колонки, доска, фильтр-удлинитель (для офиса с заземляющим контактом, с встроенной защитой от перегрузки и короткого замыкания, с защитой модемной линии).

### 4.2. Информационное обеспечение

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом. Имеются:**

- пособия, необходимые для проведения теоретических занятий в форме лекций, бесед (книги, учебники, карты на электронных носителях);
- сценарии праздников, дружеских встреч;
- методические рекомендации по подготовке и проведению конкурсов.

### 4.3. Методическое обеспечение

Для реализации программы используются следующие **педагогические технологии, формы и методы:**

1) **технологии** развивающего, дифференцированного, проблемного, критического, компетентностно-ориентированного обучений. Данные методики учитывают интересы каждого учащегося, его психологические возрастные особенности, приобретённые знания, умения и навыки.

2) **методы и формы обучения:**

1. **формы теоретического метода обучения (информационные):**

*а) устные словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж.*

**Текущая беседа** может идти во время практической работы. **Итоговая (заключительная, обобщающая) беседа** проводится как в конце занятия (в сжатой форме), так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Здесь значительная роль отводится выступлениям учащихся. Итоговая беседа может иметь форму блиц- опроса.

**Инструктаж** – словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

*б) демонстрационные методы* реализуют **принцип наглядности** в обучении и опираются на показ видеофильмов, технологических карт, пособий.

2. **практические методы и формы обучения:**

Основные формы и методы образовательной деятельности:

- словесный (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);

- наглядный (показ, работа по инструкции);
- практический (вязка туристических узлов, чтение топографических знаков, маршрут по азимуту, чтение карт, передвижение по компасу.);
- репродуктивный метод (восприятие и усвоение готовой информации);
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- исследовательский метод;
- метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействий. Наличие равноправной позиции взрослого и партнерской формы организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей).

Игра, как основной вид деятельности, способствующий развитию самостоятельного мышления и творческих способностей на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Подготовка, обучение, воспитание. – М.: Профиздат, 1990.
2. Ганопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры - М.: ЦРИБ Турист, 1985.  
[https://skitalets.ru/information/books/nachalnaya-turistskaya-i-sudeyskaya-podgotovka-v-turistskoy-sektsii-kollektiva-fizicheskoy-kultury-2410\\_4658/](https://skitalets.ru/information/books/nachalnaya-turistskaya-i-sudeyskaya-podgotovka-v-turistskoy-sektsii-kollektiva-fizicheskoy-kultury-2410_4658/) (дата обращения- 20.06.23).
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987.  
[http://lib.uib.kz/wp-content/uploads/2019/03/Turizm\\_sport.pdf](http://lib.uib.kz/wp-content/uploads/2019/03/Turizm_sport.pdf) (дата обращения- 20.06.23).
4. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
5. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
9. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
11. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
12. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989.

**План-график  
психолого-педагогического диагностирования**

№	Наименование методики	Цель исследования	Классы или год обучения по программе	Сроки
1.	«Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности» (Л.В.Байборода)	Выявление мотивов учащихся в деятельности	С 2-11 класс	Сентябрь, апрель
2.	«Оценка коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС) (Казанский О.А.)	Определение выраженности коммуникативных и организаторских способностей подростков	С 9-11 класс	Сентябрь, апрель
3.	Методика «ЭЗОП»	Исследование типа доминирующей установки учащихся в отношении природы	С 14-17 лет	Октябрь, март
4.	Методика «Психологическая культура личности» (Т.А. Огнева, О.И. Мотков)	Изучение особенностей психологического функционирования личности учащихся	Второй и последний год обучения	Ноябрь, март
5.	Методика «Осознанность моего отношения к природе» (А. Гагарин)	Осознанность по отношению к природе	С 4-11 класс	Первый год обучения - октябрь, март, последующие года - март
6.	«Методика диагностики психологических условий школьной образовательной среды» (Н.П.Бадьина)	Определение степени эмоционально-психологического комфорта у учащихся	С 2-11 класс	Апрель
7.	«Методика диагностики психологических условий школьной образовательной среды» (Н.П.Бадьина)	Определение степени эмоционально-психологического комфорта у родителей	Родители	Апрель