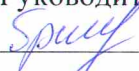


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23
имени Героя Советского Союза Ачкасова С. В.»
Курского района Курской области**

Принято на заседании
МО
протокол № 1
от «25» августа 2023г.
Руководитель МО
 В.А. Гришаев

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2023г.

Утверждено и введено
в действие приказом
по школе №01.11 – 70
от «01» сентября 2023г.

Директор школы
 Л.В. Старосельцева



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

секция «ОСНОВЫ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА»

Составитель:
Гришаев Владимир Александрович
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

2023 год

Пояснительная записка

Программа «Основы пешеходного туризма» разработана на основе:

- Закон РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года»;
- Требования письма от 11 декабря 2006 года, № 06-1844 Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Требования и нормы, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу СанПин 2.4.4 3172 – 14;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008;
- Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение», 2010;
- Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение, М., 2014.

Соотнесена с

- «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» Министерство образования и науки Российской Федерации. М., «Просвещение» 2010.

Вид программы: модифицированная.

Новизна программы

Использование в процессе освоения материала электронных носителей (гаджетов), сотовых телефонов, планшетов, ноутбуков. С установленным программным обеспечением для разработки маршрутных карт и работы с топографическими картами.

Благодаря современным технологиям юные туристы могут осваивать красоты не только родного края, но и многих других стран с использованием интернета. Так, например, благодаря ресурсу «Google Maps», можно осмотреть любую страну или континент, границы морей и океанов, Красоту Байкала, горы Кавказа. Набрав в поисковой системе название улиц, мы можем оказаться в центре Манхэттена — исторического ядра города Нью-Йорка, прогуляться по улице практически как в живую. И это ещё не вершина Айсберга.

Мобильные телефоны, смартфоны и планшеты, их потенциал возрастает с каждым годом. Помимо их основной функции общаться нам друг с другом, при желании можно установить программное обеспечение,

которое позволит туристам легче прокладывать свой маршрут. Благодаря встроенному акселерометру и компасу мы можем без труда определить стороны света и не заблудиться в лесах, держа в кармане телефон. Встроенный GPS приемник, точно скажет ваши координаты, а с навигационным мобильным приложением «Яндекс Навигатор» можно рассчитать расстояние и даже количество шагов, которое необходимо пройти или скажет сколько понадобится дней для пешего прохождения маршрута. Зная эти данные, туристы могут рассчитать рацион питания, чтобы не брать лишний груз. Заранее предугадать погоду раньше было трудно, но со временем технологии позволили рассчитать поминутно температуру в указанном регионе, скорость ветра, погодные условия, давления и многих других важных параметров.

Прогресс не стоит на месте, благодаря технологиям мы сможем посетить другие планеты, рассмотреть звезды.

Конечно, не стоит забывать, что компьютерный мир не даёт полного представления о красоте и природном богатстве земли. Человеку стоит хотя бы раз в жизни отправиться в поход и ощутить себя частичкой огромного мира под названием Природа.

Актуальность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Направленность программы дополнительного образования:

Направленность программы Физкультурно-спортивная.

Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал основоположник научной педагогики в России Константин Дмитриевич Ушинский (1824–1871). В своей книге для первоначального классного чтения «Родное слово» (1864) он, придавая большое значение «местному элементу», рассматривал его как одно из важных средств наглядности и связи с окружающей жизнью. «Отечественное» – так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний.

Краеведческий подход к преподаванию ряда предметов успешно используется в образовательном процессе и в наши дни. Занятия туризмом, краеведением предполагают погружение обучающихся во многие области знаний как общеобразовательного цикла (история, география, биология и другие), так и дополнительного образования.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных,

социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи-

обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;

развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- приобретать осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе
- развивать творческие способности обучающихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;

воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована обучающимся 7-11 классов, что соответствует сложившейся практике обучения в организациях дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Условия реализации примерной образовательной программы.

На занятия отводится 2 часа в неделю, в год 72 часа вместе с каникулярным временем.

Условиями реализации программы являются:

- наличие учебного кабинета,
- необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию.
- другие технические средства.

Комплексность программы – содержание образовательной программы состоит из образовательных блоков:

- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;
- специальная туристская подготовка.

Образовательная программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Педагогические принципы жизнедеятельности туристско-краеведческого клуба:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

Основные формы организации образовательного процесса: занятия проводятся с полным составом клуба.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1–3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы, на основе которых строится реализация образовательной программы:

принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов клуба;

принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

принцип сознательности и активности обучающихся в обучении – один из главных принципов в деятельности клуба. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;

принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области -

ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами,

определителями, энциклопедиями, программным обеспечением, каталогами, словарями, Интернетом;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Показатели эффективности реализации программы:

- активная жизненная позиция и активное участие обучающихся в жизнедеятельности клуба;
- приобретение необходимых умений и навыков организации туристского быта, организации похода, подведения его итогов;
- приобретение необходимых умений и навыков самостоятельного преодоления препятствий, ориентирования, участия в соревнованиях;
- владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
- нацеленность обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий;
- профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.

Оценка и контроль результатов. В течение учебного года в клубе с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, путем интеграции в нее элементов комплекса ГТО, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучаю-

щихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы, являющиеся для членов клуба своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в клубе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням

- *низкий уровень*: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;

– *средний уровень*: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

– *высокий уровень*: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Концептуальные идеи образовательной программы

Туризм – это познание. Программа ориентирована на познание родного края, России, её исторического, природного, культурного многообразия. При этом обучающиеся включаются в активную поисково-исследовательскую деятельность в области краеведения. Обучение в клубе предполагает активное использование знаний школьного курса, расширение этих знаний посредством применения теоретических знаний в практической деятельности при подготовке и проведении походов.

Туризм – это любовь к Родине, своему родному краю. Совершая походы по родному краю, необъятным просторам России, обучающиеся воочию убеждаются в могуществе нашей страны, её несметных природных ресурсах, многообразии исторических, культурных, природных памятников. Негативное антропогенное вмешательство в уникальную природу, безразличие к сохранению исторического и культурного наследия не оставляют равнодушными юных туристов, способствуют формированию активной жизненной позиции обучающихся.

Туризм – это труд. Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств обучающихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в клубе требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе обучающиеся

понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Туризм – это здоровье. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное дозирование педагогом физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Туризм – это общение и взаимовыручка. Занятия в туристском клубе предполагают тесное общение юных туристов на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий.

Туризм – это самостоятельность действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную и группы в целом.

Туризм – это социализация. Коллективная деятельность в туристском объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у обучающихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе, для осознания необходимости единства слова и дела, полезного намерения. В таких условиях у них укрепляется объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

В то же время образовательная программа дополнительного образования по туристско-краеведческой деятельности ориентирована на решение проблемы педагогического руководства формированием личности юного туриста-краеведа, исследователя родного края, первопроходца новых маршрутов по ещё не полностью изученным местам нашей Родины. Она будет способствовать развитию социальной активности, созидательного творчества личности, ответственности за процесс и результаты собственной деятельности.

Учебно-тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	В том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Введение в туризм	2	2	-
Раздел 2. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов.	6	2 2 2	- - -
Раздел 3. Особенности пешеходного туризма. Особенности пешеходного туризма. Инструктаж по ТБ в походе. Общефизическая подготовка.	8	2 2 2 -	- - - 2
Раздел 4. Топографическая подготовка. Местность, основные понятия и определения. Топографическая карта. Работа с компасом и картой. Ориентирование на маршруте. Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам. Решение задач по карте местности. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, сличение карты с местностью).	16	2 2 1 - - 1 - -	- - 1 2 2 1 2 2
Раздел 5. Гигиена туриста Общефизическая подготовка	4	2 -	- 2
Раздел 6. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и кровотечения Основные виды травм Уход за больным в походе. Походная, групповая и личная аптечки. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах.	14	2 2 2 1 2 - -	- - - 1 - 2 2

Раздел 7. Питание в походе: его значение и особенности. Общефизическая подготовка. Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе. Практические занятия по теме «Питание». Разработка пищевой раскладки на поход. Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	12	2	-
		-	2
		1	1
		-	2
		2 -	- 2
Раздел 8. Местность, основные понятия и определения. Общефизическая подготовка. Топографическая подготовка. Топографическая карта Подготовка к туристическим соревнованиям	10	2	-
		-	2
		-	2
		-	2
		-	2
Всего часов:	72	34	38

Материально-техническое обеспечение образовательной программы «Основы пешеходного туризма»

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	комплект
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	комплект
3.	Кольшки, стойки для палаток	комплект
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
6.	Тросик костровый	1 шт.
7.	Тент хозяйственный	1 шт.
8.	Клеенка кухонная	2 шт.
9.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	комплект
10.	Рукавицы костровые (брезентовые)	комплект
11.	Секундомер электронный	2 шт.
12.	Компас жидкостный	комплект
13.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
14.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
15.	Лопата саперная	1 шт.
16.	Веревка основная (50 м)	1 шт.
17.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
18.	Петли прусика (веревка 8 мм)	комплект
19.	Система страховочная	комплект
20.	Карабин туристский	комплект
21.	Карандаши цветные, чертежные	комплект
22.	Транспортир	комплект
23.	Карты топографические учебные	комплект
24.	Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	комплект
25.	Условные знаки спортивных карт	комплект
26.	Условные знаки топографических карт	комплект
27.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
28.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	комплект
29.	Карты спортивные, планы местности, планы микро-района школы, карты своей местности	комплект
30.	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.

**Календарно - тематическое планирование
«Основы пешеходного туризма»**

№	Содержание (тема, раздел)	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Введение в туризм.	1		
2.	История развития туризма в России.	1		
3.	Этика туризма. Законы туристов.	1		
4.	Особенности пешеходного туризма.	1		
5.	Туристское снаряжение и требования к нему.	1		
6.	Инструктаж по ТБ в походе.	1		
7.	Общефизическая подготовка.	1		
8.	Местность, основные понятия и определения.	1		
9.	Топографическая подготовка.	1		
10.	Топографическая карта	1		
11.	Ориентирование	1		
12.	Работа с компасом и картой.	1		
13.	Ориентирование на маршруте.	1		
14.	Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам.	1		
15.	Решение задач по карте местности.	1		
16.	Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью).	1		
17.	Общефизическая подготовка.	1		
18.	Гигиена туриста	1		
19.	Раны и кровотечения	1		
20.	Основные виды травм	1		
21.	Оказание первой доврачебной помощи.	1		
22.	Уход за больным в походе.	1		
23.	Походная, групповая и личная аптечки.	1		
24.	Оказание первой помощи при ранениях.	1		
25.	Оказание первой помощи при травмах.	1		
26.	Общефизическая подготовка.	1		
27.	Питание в походе: его значение и особенности.	1		
28.	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	1		
29.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе.	1		
30.	Практические занятия по теме «Питание».	1		
31.	Разработка пищевой раскладки на поход.	1		

32.	Упаковка и подготовка продуктов к транспортировке в походе.	1		
33.	Топографическая подготовка.	1		
34.	Участие в туристских соревнованиях.	1		

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Бардин К. Азбука туризма. – М.; Просвещение, 1981.
3. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
4. Боленко С. Школа выживания, Коловрат. Москва 1994.
5. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
6. Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.
7. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. М., Арманд-пресс, 2000.
8. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
10. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой Академия, 2008.