

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

Приложение к ООП НОО и ООО

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Обучение детей основам туризма»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 7-12 лет

Срок реализации программы: 2 месяца

Автор составитель:

Преподаватель-организатор ОБЗР

Архипова Ирина Петровна

Чебоксары, 2025

Актуальность. Программа обусловлена ее практической значимостью и выбранной формой реализации в условиях дополнительного образования.

В условиях современного мира детей необходимо готовить к безопасному пребыванию в природной среде, а туризм является действенным инструментом решения воспитательных задач, основой безопасности и воспитания.

Созданная система позволит реализовать личностные возможности детей, сформировать гражданскую ответственность, специальные знания, умения и навыки, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды.

Новизна программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность реализации Программы определяется необходимостью совершенствования воспитательного процесса в детских коллективах, организации образовательного, логично обоснованного процесса.

Сегодня туристско-краеведческая направленность в контексте обновленной концепции дополнительного образования диктует новые требования, делая акцент на развитии исследовательского краеведения, профессионального самоопределения, развитии туристских маршрутов для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой соответствующего региона, а также с выдающимися деятелями. Приоритетами обновления содержания и технологий по туристско-краеведческой направленности дополнительного образования детей Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. предложено в том числе: «...содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской

среды, создавать условия для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся....».

Освоение Программы предполагает всестороннее развитие личности через туристско-краеведческую деятельность, которая направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития.

Программа построена на принципе приобретения детьми достаточного умений и навыков, необходимых для совершения однодневного похода.

Обучающиеся познакомятся с основами туризма, процессом подготовки к походу, с перечнем необходимого личного и общественного снаряжения, используемого в походе, получат навыки безопасного пребывания в природной среде.

В процессе обучения по Программе возможно использование знаний и умений учащихся по предметам школьного курса, приобретенных в течение учебного года. Это хорошая возможность использовать теоретические знания в практической деятельности, что позволит обеспечить междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний.

Срок реализации: 3 месяца

Возраст обучающихся: 11-12 лет (5 класс).

Количество часов: 40 часов (2 раза в неделю по 2 часа).

Цель: Формирование у обучающихся интереса к туризму как к форме активного отдыха и способу познания окружающего мира, а также развитие необходимых навыков и знаний для безопасного и экологически ответственного путешествия.

Задачи кружка:

Образовательные:

- Ознакомить с основами туристской деятельности.
- Научить основным правилам безопасного поведения в природных условиях.
- Дать представление о видах туризма и их особенностях.
- Познакомить с основными туристическим снаряжением и его применением.

- Обучить основам ориентирования на местности.
- Сформировать навыки оказания первой помощи.

Развивающие:

- Развить физическую выносливость и координацию движений.
- Развить наблюдательность, внимание, логическое мышление.
- Развить умение работать в команде.
- Развить познавательный интерес к природе и истории родного края.

Воспитательные:

- Воспитать бережное отношение к природе.
- Сформировать ответственность за себя и своих товарищей.
- Воспитать чувство патриотизма и гордости за свой край.

Ожидаемые результаты:

- Обучающиеся будут знать основные правила безопасного поведения в природных условиях.
- Обучающиеся будут уметь ориентироваться на местности по компасу и местным признакам.
- Обучающиеся будут уметь собирать рюкзак, устанавливать палатку, разжигать костер.
- Обучающиеся будут уметь оказывать первую помощь при травмах.
- Обучающиеся будут уважительно относиться к природе и бережно ее использовать.
- Обучающиеся будут уметь работать в команде, принимать решения и нести ответственность.

Учебно-методическое обеспечение:

- Карты местности.
- Компасы.
- Туристическое снаряжение (палатка, рюкзаки, котелки и т.д.).
- Аптечка первой помощи.

- Презентации, плакаты, дидактический материал.
- Методические разработки для проведения занятий.

Содержание программы:

Учебный план на возраст 11-12 лет, стартовый уровень

№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Практические работы
1	Вводное занятие. Знакомство с кружком. Правила безопасности.	1	Беседа, вводный инструктаж	
2-3	Что такое туризм? Виды туризма.	2	Лекция, презентация	Обсуждение. создание коллажа видов туризма.
4	Туристическое снаряжение.	1	Беседа, демонстрация	Составление списка необходимого снаряжения для похода.
5-6	Рюкзак туриста. Укладка рюкзака.	2	Практическое занятие	Укладка рюкзака по схеме.
7-8	Одежда и обувь туриста.	2	Беседа, демонстрация	Подбор комплекта одежды и обуви для разных погодных условий.
9-10	Ориентирование на местности. Компас.	2	Лекция, практическое занятие	Работа с компасом, определение сторон света.
11-12	Ориентирование на местности без компаса. По местным признакам	2	Лекция, практическое занятие	Определение сторон света по солнцу, мху, деревьям.
13-14	Ориентирование с использованием спутникового навигатора.	2	Лекция, практическое занятие	Ориентирование на местности с использованием спутникового навигатора.
15-16	Чтение карты. Топографические знаки.	2	Лекция, работа с картами	Работа с топографической картой, чтение условных знаков.
17-18	Основные виды туристических узлов, их назначение	2	Лекция, практическое занятие	Отработка навыков вязания туристических узлов.
19-20	Разжигание костра. Правила пожарной безопасности.	2	Инструктаж, демонстрация	Практическая отработка расположения видов костров.
21-22	Приготовление пищи в походных условиях.	2	Инструктаж, демонстрация	Составление оптимального рациона.
23-24	Установка палатки.	2	Инструктаж, практическое занятие	Установка и разборка палатки.

25-27	Первая помощь в походе. Походная аптечка. Обработка ран.	3	Лекция, практическое занятие	Отработка навыков обработки ран, наложение повязок.
28-29	Первая помощь при травмах.	2	Лекция, практическое занятие	Отработка навыков оказания первой помощи при ушибах, растяжениях.
30-31	Опасности в природе. Насекомые змей, клещи.	2	Лекция, беседа	Обсуждение мер предосторожности.
32-33	Ядовитые растения.	2	Лекция, презентация	Знакомство с ядовитыми растениями родного края.
34-36	Экологический туризм. Правила поведения в природе.	2	Беседа, дискуссия	Составление правил поведения в природе.
37-38	Природа родного края и его история. Туристические возможности края.	2	Лекция, презентация	Составление туристического маршрута
39-40	Итоговое занятие. Квест игра.	2	Беседа, игра	Проведение проверки полученных навыков в игровой форме.

Условия реализации программы

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия по каждой теме курса. Теоретические занятия проводятся в виде бесед с углубленным изучением географических понятий, практические занятия включают в себя занятия на пришкольном участке, в спортзале, а также выездные экскурсии на природу, на которых отрабатываются знания по основам безопасности жизнедеятельности.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно–деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового

обучения, поисково-исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

Учебно-информационное и методическое обеспечение программы:

- Кодекс путешественника <https://clck.ru/34HQey>
- Игры на командообразование, для установления взаимоотношений в коллективе, исключения конфликтных ситуаций, приводящих к разобщенности («Мы идем в поход», «Расскажи о себе», «Гордиев узел» Приложение 2)
- Аптечка туриста. Гигиена в полевых условиях <https://clck.ru/34J9iM>
- Спутниковые трекеры <https://clck.ru/34J9pC>
- Как вести себя на природе <https://clck.ru/34HQfu>
- Осторожно-клещи. <https://clck.ru/34JAEU>
- Что делать при укусе змеи <https://clck.ru/34HQdy>
- Что делать при встрече с кабаном <https://clck.ru/34HQh9>
- Как уберечь ноги от мозолей в походе <https://clck.ru/34HQg6>
- Ядовитые растения <https://clck.ru/34HQiF>
- Как преодолеть свои страхи. Психология выживания Психология выживания <https://clck.ru/34J9kn>
- Игра «Безопасность в походе»
- Котелок в туризме <https://clck.ru/34HQeP>

- Сборка рюкзака <https://clck.ru/34K4Fp>
- Палатки. Постановка и сборка палаток <https://clck.ru/34K4G3>
- Правила установки палатки <https://clck.ru/34HQii>
- Костры <https://clck.ru/34K4Gy>
- Правила разведения костра <https://clck.ru/34HQho>
- Порядок движения группы на маршруте. Правильная организация движения группы обеспечивает равномерную физическую нагрузку, четкость в действиях членов группы. Порядок движения определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, условиями ориентирования. <https://clck.ru/34K4e8>
- Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Как правило, первым идет направляющий – командир или проводник (штурман) группы. В конце колонны – замыкающий. <https://clck.ru/NtNEw>
- Организация туристского быта. Питание в походе. <https://clck.ru/34K8BT>
- Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок <https://clck.ru/34K8CU>
- Магнитный компас <https://clck.ru/34HQiv>
- Ориентирование на местности <https://clck.ru/34JAWr>
- Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Игра «Куда пропал Ёжик?». Квест «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).
- Игровая ситуация «Потеря ориентировки», алгоритм действий восстановления местонахождения.
- Ориентирование по солнцу и местным природным признакам <https://clck.ru/34K8TC>
- Безопасность в туристическом походе <https://clck.ru/348h7w>

Методические материалы

Организация образовательного процесса – очная. Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частичнопоисковый, исследовательский и проблемный. Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебных занятий: теоретические и практические занятия, прогулки, загородные тренировки, экскурсии, однодневные и многодневные походы, путешествия на разных видах транспорта, туристские слеты и соревнования, которые связаны с выездом за пределы населенного пункта, физическая, учебно-методическая, техническая, географическая и другая необходимая подготовка, работа на географической площадке, конкурсы. На занятиях используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии и другие.

Алгоритм учебных занятий:

1. Изучение теоретического материала;
2. Рассмотрение теоретического материала на практических занятиях;
3. Закрепление изученного материала;
4. Проверка усвоения изученного материала.

Алгоритм практических занятий на базе школы:

1. Разминка;
2. Практические занятия на территории школы и спортивного зала (отработка туристических приемов работы со снаряжением и веревками);
3. Общая физическая подготовка.

Дидактическими материалами являются: раздаточные материалы по туризму (топокарты, литература по туризму), туристический инвентарь (компасы, карабины, жумары, восьмерки, беседки, блокировки, веревки).

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>.
4. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие / сост. А.М. Макарский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
5. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak>
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017.
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Академия, 2004.URL: <https://clck.ru/34JBG8>
9. Маслов А.Г. Программа туристского объединения «Юные инструкторы туризма» [Электронный ресурс].– Режим доступа: «Юные инструкторы туризма»
10. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013.
11. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб.: Петрополис, 2012.
13. Озеров А.Г.Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований. Уч.-метод. литература. – М.: ООО «Юный краевед», 2016.

14. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2011.
15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2019.
16. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
17. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
18. Социализация и неформальное образование учащихся в детских объединениях: Учебное пособие / сост. Макаровский А.М., Морозова М.И., Петушкова И.Н./ науч. ред. доц. Нагавкина Л.С. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
19. Рязанцева Людмила Александровна, методист, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» г. Тулы. Рабочая тетрадь по основам туризма для учащихся младших классов «Собираем рюкзачок» [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie>
20. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008.
21. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Константинов Ю.С.; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009.
22. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.

23. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / автор-составитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012.

24. Учебно-методический комплекс «Познание Родины»: детско-юношеский туризм и краеведение как актуальные практики патриотического воспитания». Авторский коллектив ГБУ ДО Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://fcdtk.ru/page/1598604678246-kraevedenie>

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.