

Комитет по образованию администрации города Заринска Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №15 с углублённым изучением отдельных предметов г.Заринска  
Алтайского края


**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г

**СОГЛАСОВАНА**

Руководитель Точки роста  
 /Г.А.Огирь/

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ СОШ №15  
с углублённым изучением  
отдельных предметов

 /П.И.Макашенец/

Приказ № 395

от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»**



направленность: туристическо-краеведческая

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Косенков Александр Николаевич,  
учитель физической культуры

Заринск 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27.11.2013 № 30468 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- с учебным планом МБОУ СОШ №15 с углублённым изучением отдельных предметов на 2023-2024 учебный год;
- Положением о рабочей программе МБОУ СОШ №15 г. Заринска.

Программа рассчитана на учащихся 3-8 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; и участие в соревнованиях по туризму, туристскому многоборью.

**Теоретическая значимость программы** заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение, классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

**Практическая значимость программы** заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (кабинет, спортзал) и на местности (пришкольный участок, стадион, парк). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

### **Ключевая педагогическая идея, определяющая общую логику построения целостного образовательного процесса**

Ключевая педагогическая идея программы состоит в следующем. В современном мире, определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения. Поэтому важно формировать умения и навыки детей и подростков действовать в повседневной жизни, соответствовать её требованиям и изменениям, сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных, ситуациях.

Для этого необходимо формировать и развивать у детей такие жизненно важные умения:

- ставить цель;
  - принимать решения и решать проблемные ситуации;
  - творчески мыслить;
  - ставить себя на место другого человека;
- справляться со стрессами и эмоциями;
  - позитивно общаться с окружающими;

- осознать себя как личность.

Выработке этих умений способствуют - формирование самооценки ребенка, воспитание у него чувства ответственности за свои дела и поступки, а также развитие у него собственных этических ценностей. Это возможно лишь в процессе какой-либо практической деятельности детей.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Туризм и краеведение» положены следующие принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

### **Новизна программы**

*Новизна программы* в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

### **Место предмета в учебном плане ОУ**

По учебному плану школы:

в год – 74 часа

- в неделю - 3 часа (3 раза в неделю по 1 часу)

уровень обучения – базовый

### **Цели и задачи программы**

Основными целями программы «Туризм и краеведение» являются:

- обучение учащихся основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму;
- формирование посредством занятий туризмом и краеведением здоровой, всесторонне образованной и развитой личности.

Программа определяет ряд задач, решение которых направлено на достижение основных целей:

#### **Образовательных:**

- использовать туристические приемы и навыки на практике;
- приобщать к исследовательской поисковой работе;
- применять знания об экологии;
- использовать на практике знания из ОБЖ;
- применять знания краеведения;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку занимающихся;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

#### **Развивающих:**

- формировать бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе;
- развивать и совершенствовать силу, выносливость, ловкость, находчивость.

#### **Воспитательных:**

- прививать здоровый образ жизни и укреплять здоровье, через систематические тренировки организма на свежем воздухе, спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий;
- формировать положительный эмоциональный заряд, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса;

- пропагандировать туризм среди обучающихся как средство активного отдыха;
- развивать коммуникативные умения учащихся посредством туризма.

### Планируемые результаты освоения программы

	Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Знать</b>	<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, разведке, в трудовом творческом процессе.</p>	<p>- о способах взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p>	<p>- о правильном передвижении по дорогам и тропам в составе группы;</p> <p>- организацию походного быта;</p> <p>- основы топографии и ориентирования;</p> <p>-основы туристской подготовки;</p> <p>-технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;</p> <p>-основы гигиены и первую доврачебную помощь;</p> <p>-природу, социально - экономические и исторические условия родного края.</p>
<b>Уметь</b>	<p>-Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).</p> <p>-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>-Соблюдать правила техники безопасности и дисциплину.</p>	<p>- Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.</p> <p>- Проговаривать последовательность действий</p> <p>- высказывать своё предположение (версию).</p> <p>- Работать по предложенному плану.</p> <p>- Совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся.</p> <p>- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- Слушать и понимать речь других.</p> <p>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.</p>	<p>- Передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;</p> <p>- Оказывать первую медицинскую помощь;</p> <p>- Организовывать походный быт;</p> <p>- Ориентироваться на местности по карте, компасу, а также по природным приметам;</p> <p>- Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий;</p> <p>-Оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p>-Разводить костры и организовывать биваки;</p> <p>-Преодолевать естественные препятствия: склоны, подъёмы, заболоченные места.</p>

--	--	--	--

### Содержание программы

№ п/п	Перечень и название разделов учебного курса	Количество часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>1.Основы туристской подготовки.</b> Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристическое снаряжение. Практические занятия. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Туристские слеты и соревнования Практические занятия.	13	10
<b>2</b>	<b>2.Топография и ориентирование.</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Практические занятия.	6	4
<b>3</b>	<b>3.Краеведение.</b> Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	5	4
<b>4</b>	<b>4.Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b> Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Практические занятия.	3	4
<b>5</b>	<b>5.Общая и специальная физическая подготовка.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Практические занятия.	7	18
<b>6</b>	<b>ИТОГО:</b>	34	40

## Учебно-тематический план занятий

№ занятия	Тема	Часы		Дата проведения	
		теория	практ.	план	фактич.
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2			
2	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	1	1		
3	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1		
5	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1		
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2			
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	2		
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>13</b>	<b>10</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
12	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2			
13	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	2		
14	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	2			
15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	1	2		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>6</b>	<b>4</b>		
<b>3. Краеведение</b>					
16	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Общая физическая подготовка	1	1		
17	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	2		
18	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1		
19	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2			

	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		
<b>4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>					
20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	1	1		
21	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	2		
22	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
23	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	1	1		
24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Специальная физическая подготовка	1	1		
25	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	2		
26	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1		
27	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1		
28	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2		
29	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.		2		
30	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.		2		
31	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		
32	Ориентирование на местности.		2		
33	Туристическая полоса препятствий	1	1		
34	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.		2		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>7</b>	<b>18</b>		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>74</b>	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Техническое обеспечение**

Для проведения занятий используется кабинет Центра «Точка роста», при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий.

Оборудование:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с доступом в Интернет.

Приборы и материалы:

- компасы;
- предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- топографические карты;
- топографические знаки;
- туристское снаряжение для походов.

### **Дидактическое обеспечение**

-каталог обучающих фильмов и видеороликов по теме программы;  
-тренажер медицинский для оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

### **Список литературы, используемый в образовательном процессе:**

1. Азаров, А. В. Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А.В. Азаров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 192 с.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Аслезов, С. Штурм голубого континента / С. Аслезов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 833 с.
4. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 252 с.
5. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
7. Богатов А.П. Безопасность в туризме/ А.П. Богатов. – М.: Форум, 2007. – 176 с.
8. Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2011. - 160 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
10. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. - М.: Планета, 2015. - 272 с.
11. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2012-180 с.
12. Луговьер, Д.А. Туризм и фотография; Профиздат - Москва, 2010. - 127 с.