

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

Принято
на заседании педагогического
совета
Протокол от «_31_» 08.2023 г.
№1

Утверждаю
Директор школы
_____О.Д. Лаптева Галкина_
Приказ от «31» 08.2023 г.
№ 42-д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
«Туристический»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Гуренков Юрий Вячеславович,
преподаватель ОБЖ,
высшей квалификационной категории

г. Узловая, 2023

Пояснительная записка

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческое **направленности** представлено содержание туристско – краеведческое **деятельности** с учащимися школы.

Туристско – краеведческое **направление** – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что работа туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном напряженного, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями обучающихся. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цель дополнительной образовательной программы «Туристический» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.
2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования может спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать ответственность, передавать накопленный опыт от старших учеников младшим.

Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересную сеть данной работы.

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как разновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся среднего **возраста: 10-16 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Реализуется дополнительная образовательная программа в течение 1года. Этапы реализации:

Подготовительный этап:

1. Обсуждение и утверждение программы совместной работы школы.
2. Определение контингента участников программы.
3. Создание группы педагогов единомышленников.
4. Проведение инструктажей по ТБ.

Основной этап:

1. Занятия кружка согласно расписанию 2 час, 1 раз в неделю. Всего в год 72 часа, 2 группы наполняемость группы – 15 человек.
2. Организация экскурсии по историческим местам Тульской области, посещение краеведческого музея.
3. Автобусные экскурсии в краеведческий музей.
4. Походы по родному краю.
5. Участие в районных краеведческих мероприятиях.

Заключительный этап:

1. Оформление фотовыставки.
2. Оформление фотоальбома.
3. Проведение народных праздников.
4. Участие в районных туристических слетах и туристических походах.

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного кружка используются следующие **формы работы:**

- беседы, викторины;
- конференции, выставки, праздники;
- экскурсии по селу, в музей;
- однодневные, пятидневные походы; - спортивные соревнования;
- туристические семинары, слеты;
- встречи с интересными людьми поселка;
- оформление фотовыставки, альбома, стенгазеты и т.д.;
- защита проектов.

Режим занятий кружка построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Туристический» рассчитана на 1 час в неделю всего 35 часов. Походы и экскурсии совершаются по разработанным маршрутам. В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова). Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец – Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и

предполагает активное участие детей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, экзамен, походы т.д. 1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.

2. Рост познавательной активности детей и взрослых.

3. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.

4. Высокий уровень коммуникативности учащихся.

5. Результаты побед на районных туристических слетах.

6. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей и руководителей туристических кружков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу первого года обучения учащиеся должны: ЗНАТЬ:

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, памятники истории, музеи края, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.

УМЕТЬ:

Выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, участвовать в исследовательских фестивалях и проектах.

Содержание программы

1 раздел: Основы туристической подготовки - 46ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Краеведение. Туристско - краеведческое движение «Отечество». Основные направления движения.

Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда (вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 3ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Значение туристско –краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств:целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА№3:Личноеигрупповоетуристическоеснаряжение-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личной и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 2ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

ТЕМА№4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги-6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определениемест длявыбора воды , умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и призаготовке дров. Установка палаток ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА№5:Подготовкакпоходу,путешествию-8ч. ТЕОРИЯ –

4ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА№6:Питаниевтуристическомпоходе-8ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА№7:Туристическиедолжностивгруппе-6ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные.

Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

ТЕМА№8:Правила движения в походе. Преодоление препятствий-6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА №9: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий-4ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА №10: Туристические слеты и соревнования-8ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

ПРАКТИКА – 6ч.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА №11: Подведение итогов похода-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участником и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков. ПРАКТИКА – 2ч.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2раздел: Топография и ориентирование-8ч.

ТЕМА №1: Понятие о топографической и спортивной карте-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.

ПРАКТИКА – 2ч.

Рисование топографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА №2: Условные знаки-4ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

ПРАКТИКА – 2ч.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ТЕМА №3: Ориентирование по горизонту и азимуту-4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка навыков и умений в походе.

ТЕМА №4: Компас. Работа с компасом-4ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА №5: Измерение расстояний – 4ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА №6: Способы ориентирования – 4ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА №7: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

ПРАКТИКА – 2ч.

Упражнения по определению своего местонахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

ТЕМА №8: Соревнования по ориентированию – 4ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3 раздел: Краеведение – 4ч.

Тема №1. Родной край и его природные особенности – 2ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия.

Тема №2. Туристско-краеведческое движение Тульской области области «ОТЕЧЕСТВО»-2ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение направлений программы «Отечество»

Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, военная история России Сталинградская битва дети Сталинграда, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи. ПРАКТИКА – 4ч.

Организация выставки творческих работ учащихся, конкурс рисунков «Война глазами детей», защита проектов по военной истории России.

ТЕМА №3. Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края–8ч. ТЕОРИЯ – 1ч.

Географическое положение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.

ПРАКТИКА – 2ч.

Экскурсии в музеи Даниловки, Березовки, Волгограда. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

ТЕМА №4. Изучение района путешествия–2ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Изучение направлений «Культурное наследие», «Моя родословная». ПРАКТИКА – 2ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

ТЕМА №5: Общественнополезная работа в путешествии, охрана природы и памятников–4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составление описаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление карт маршрута.

ПРАКТИКА – 2ч.

Выполнение заданий, опрос местного населения: концерты, спортивные соревнования, практическая помощь. Подведение итогов.

4 раздел: Азбука спортивно–оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь–4ч.

ТЕМА №1: Личная гигиена туриста . Профилактика заболевания–8ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные

привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка простейших умений и навыков закаливания организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА №2: Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях. **ПРАКТИКА – 4ч.**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА №3: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

ПРАКТИКА – 4ч.

Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА №4: Приемы транспортировки пострадавшего – 6ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

5 раздел: Общая и специальная физическая подготовка – 6ч.

ТЕМА №1: Краткие сведения о строении и функции организма человека – 4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма. **ПРАКТИКА – 2ч.**

Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА №2: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках – 1ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА №3: Общая физическая подготовка – 4ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

ПРАКТИКА – 2ч.

Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин- 2шт.)

2. Туристическое индивидуальное снаряжение.

3. Палатки- 4шт., компас- 2шт, рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки- 5шт.,

4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки

5. Таблицы ориентирования на местности.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при сложном ранении, прием транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота)
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотникова Н. В. География экология. Учебное пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. / Авт. кол.; под общ. ред. В. А. Брылева. - М.: Глобус, 2010 г.
2. Болотникова Н. В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Глобус, 2007 г.
3. Брылёв В. А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Тульской области. - М.: Глобус, 2009 г.
4. Волович В. Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий. - М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А. И. Основы медицинских знаний. - Волгоград: Перемена, 2009 г.
6. Оданович М. В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Тульской области. - М.: Глобус, 2008 г.
7. Пашкович А. П. Символы Тульской области. Учебное пособие. - М.: Глобус 2008 г.
8. Шкенёв В. А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. Учитель, 2009 г.
9. Шарова О. Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. - М.: Глобус 2009 г.
10. Шершов Н. В. Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М.: Глобус 2010 г.

