

**РАССМОТРЕНО**

на заседании м/о учителей  
физической культуры,  
ОБЖ, технологии  
протокол № 7 от 25.04.2024  
Руководитель Ю.В. Шлык

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета № 15 от 06.06.2024  
Председатель  
Н.В. Кравцевич

**УТВЕРЖДАЮ**

приказ № 217 от 06.06.2024  
Директор МБУ «Школа №81»  
Н.В. Кравцевич

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Школа туризма»**

Срок реализации: 16 часов  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Составитель: О.Л. Якутов,  
учитель физической культуры и  
основ безопасности и защиты Родины

## ***Пояснительная записка.***

Летние каникулы – долгожданное время для детей. Сделать отдых безопасным и интересным – задача педагогов. Педагоги и родители понимают, что во время отдыха обучение не заканчивается, начинается активная пора социализации, продолжение образования. Для педагогов это время связано с особой ответственностью. Им необходимо решить непростой вопрос: как организовать каникулярное время так, чтобы дети хорошо отдохнули, поправили здоровье, набрались сил, пополнили свои знания, научились чему-то новому, приобрели новых друзей и при этом находились под ненавязчивым, осторожным контролем взрослых.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» - форма оздоровительной и образовательной деятельности в период каникул с детьми и подростками общеобразовательных учреждений с пребыванием в дневное время и обязательной организацией их питания.

**Актуальность** организации летнего оздоровительного отдыха вытекает из потребности семьи и государства иметь здоровое, всесторонне развитое подрастающее поколение. На образование ложится ответственность не только за развитие и образование личности, но и за формирование культуры здоровья, приобщение к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей.

Её характерной **отличительной особенностью** является – организация образовательного досуга и оздоровительной деятельности. Даёт возможность обучающимся в условиях образовательного досуга попробовать себя в различных видах деятельности и, при желании, продолжить обучение по данному направлению в течение учебного года.

Младший школьный возраст – это особый период жизни, когда ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью, характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью. В этот период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Занятия по программе развивают интерес к родному краю, занятиям спортом, моторику рук, помогают развитию мышления. Во время занятий идет непосредственный обмен знаниями и умениями между обучающимися, сотрудничество и взаимопомощь. Изучаемый материал по содержанию и объему и практические задания по методам выполнения соответствует уровню подготовки обучающихся, их возможностям.

**Особые условия** группы формируются с учетом интересов и потребностей ребят, с различными физическими способностями, успеваемостью, социальным опытом.

**Наполняемость группы** не менее 15 человек.

**Цель программы:** способствовать формированию знаний и умений в области спортивного туризма.

**Задачи программы:**

Обучающие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Способствовать овладению обучающимися навыками по туризму;</li><li>2. Научить обеспечивать безопасность спортивных туристских походов и соревнований;</li><li>3. Способствовать формированию знаний и умений в области спортивного туризма.</li></ol>
-----------	--

Развивающие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развивать техническое и тактическое мастерство участников походов выходного дня и соревнований по спортивному туризму;</li><li>2. Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;</li><li>3. Развивать интеллектуальные и творческие способности школьников;</li><li>4. Развивать практические навыки самоорганизации и самоуправления.</li></ol>
Воспитательные	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку;</li><li>2. Создать условия для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом; социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;</li><li>3. Формировать бережное отношение к природе, к ценностям отечественной культуры;</li><li>4. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.</li></ol>

## Учебный план

№	Наименование раздела, темы.	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>			<b>1</b>	Тест
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма. Подвижная игра «Гуськом»	0,5	0,5	1	Игра-соревнование
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)</b>			<b>4</b>	
2.1	Личное и групповое туристическое снаряжение.	0,5	0,5	1	Игра-соревнование
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		1	1	Творческий отчет
2.3.	Питание в туристском походе		1	1	Игра-соревнование
2.4	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий (Игра: «Туристы на тропе»)		1	1	Игра-соревнование
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>			<b>4</b>	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история Самарской губернии		1	1	Творческий отчет
3.2	Тропинка в природу	0,5	0,5	1	Творческий отчет
3.4	Игра: «Следопыт»		2	2	Игра-соревнование
<b>4.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>			<b>2</b>	
4.1	Походный травматизм	0,5	0,5	1	Творческий отчет
4.2	Составление медицинской аптечки	0,5	0,5	1	Игра-соревнование
<b>5.</b>	<b>Начальная специальная подготовка</b>			<b>5</b>	
5.1.	Техника безопасности в походе и на занятиях. Дисциплина – основа безопасности. Туристские узлы		1	1	Выполнение зачетных нормативов
5.2	Переправа по горизонтальному или наклонному бревну, по качающимся перекладинам «Подвесное бревно»		1	1	Выполнение зачетных нормативов
5.3	Переправа по узкому лазу		1	1	Выполнение зачетных нормативов
5.4	Переправа по качающимся		1	1	Выполнение

	перекладинам «Бабочка», «Паутина», «Ромб»				зачетных нормативов
5.5	<b>Соревнования по полосе препятствий</b>		1	1	Игра-соревнование
		<b>2,5ч</b>	<b>13,5ч.</b>	<b>16ч.</b>	

## Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Теория. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня обучающихся начальной подготовки.

### **Раздел 2. «Основы туристской подготовки» (4 часа)**

Теория: Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения одно дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Групповое снаряжение, требования к нему.

Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе выходного дня. Составление меню. Туристские должности в группе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности.

Практика:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение похода и подведение итогов.

Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения. Закрепление изученного по разделу. Интеллектуальная игра: «Что, где, когда»

### **Раздел 3. «Краеведение» (4 часа)**

Теория: Родной край, его природные особенности, история Самарского региона. План и географическая карта местности, формы земной поверхности, горизонт и его стороны, погода и климат. Исторические сведения о первых поселенцах, о экскурсионных объектов, музеев. Классификация грибов и определение их доброкачественности. Съедобные грибы (трубчатые, пластинчатые, сумчатые). Съедобные и ядовитые грибы, ягоды. Пищевые и лечебные свойства ягоды. Рыба.

Способы лова. Животные Тындинского района. Места обитания. Хищники, копытные, грызуны, птицы. Животные, занесённые в красную книгу. Места обитания. Растительность

Практика: Экскурсия в краеведческий музей. Краеведческая викторина-игра:

«Следопыт»

### **Раздел 4. «Основы медицинских знаний» (2 час)**

Теория:

Травмы и заболевания характерные в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе. Основные принципы оказания первой помощи. Проведение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса). Правила поведения оказывающего первую помощь.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Личная аптечка туриста, необходимые лекарства в зависимости от хронических заболеваний.

Практика:

1. Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

2. Формирование походной медицинской аптечки. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

### **Раздел 5. «Начальная специальная подготовка» (5 часов)**

#### Теория:

Начальная альпийская подготовка: правила вязания узлов, страховочные системы. Способы выживания в условиях автономного существования: поиск воды, добыча огня, постройка временного укрытия. Техника безопасности. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

#### Практика:

Переправа: по горизонтальной веревке; по горизонтальному или наклонному бревну; по качающимся перекладинам. «Подвесное бревно». «Бабочка». «Паутина». «Ромб». Преодоление заболоченного участка: по кочкам; с помощью жердей. Движение по узкому лазу. Переправа с использованием подручных средств

### **Планируемые результаты.**

По окончании освоения краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы у детей и подростков будут достигнуты следующие **ожидаемые результаты освоения программы:**

- у ребят сформируются умения и навыки, приобретенные в ходе освоения программы, которые будут способствовать личностному развитию и росту ребенка;
- сформируются знания и умения в области спортивного туризма;
- сформируются основы туристско-краеведческой подготовки участников летнего лагеря;
- актуализация и частичное решение детско-подростковых проблем (через опыт деятельности самих детей и подростков);
- умение работать в команде и применять свои знания на практике;
- будет создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности;
- будет реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявление социальной инициативы

### **Список литературы для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – С. 33-45
2. Аппенянский А. И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – С. 224-387
3. Аркин Я. Г., Захаров В. Д., Саратовкин В. Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – С. 96-119
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981. – 347 с.
5. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешом походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 223 с.
6. Велитченко В. К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993 – С. 16-47
7. Елин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980. – С. 96-110
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990. – 74 с.
9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 247 с.

10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987. – 174 с.
11. Коротов В.М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981. – С. 12-48
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристических слетов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 286 с.
13. Консантинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – С. 35-49
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1979. – 247 с.
15. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998. – С. 49-60
16. Рябов Е.Г. Туризм в школе. М.: ФиС, 1983. - С.19-42
17. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. М. Советская Россия, 1984. - С.14-127
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998. – 192 с.
19. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. –С. 45-69
20. Харин Х. Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984. – С. 55-101

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Барина И.И. Внеурочная работа по географии. М.: Просвещение, 1988. 243 с.
2. Волович В. Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989. - 157 с.
3. Гостюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996. - 117 с.
4. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: ФиС, 1985. – 135 с.
5. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.: ФиС, 1979. 228 с.
6. Коротов В. М. Самоуправление школьников. М.: Просвещение, 1981. – 157 с.
7. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 1996. 235 с