

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Сокольской средней школы  
«Кудринская основная школа»

ПРИНЯТО:

на педсовете протокол № 1

от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Сокольской сш  
А. Чернова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая рабочая программа  
туристско-краеведческой направленности

«У похода есть начало».

Срок реализации 1 год.  
Возраст детей - 10-15 лет

Автор- разработчик :  
педагог дополнительного образования

Шипунов С.Г

Кудрино  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **РАЗДЕЛ №1**

#### **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

1.1. Пояснительная записка .....	3-5стр
1.2. Цели и задачи программы.....	6-7стр
1.3. Планируемые результаты.....	7-9стр
1.4. Календарно-учебный график.....	10 стр
1.5. Учебный план .....	11стр
1.6. Тематический план.....	12стр
1.7. Содержание учебного плана .....	13-17стр
1.8. Формы контроля.....	17-20стр

### **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

<b>2.1</b> Методическое обеспечение .....	20-22 стр
2.2 Материальное обеспечение.....	23-24стр
2.3.Список литературы.....	25стр

## **РАЗДЕЛ №1**

### **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

#### **1.1 Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая рабочая программа «У похода есть начало» имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов: ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Приоритетным направлением российской школы и системы дополнительного образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туристическая деятельность.

Программа «У похода есть начало» носит образовательно-развивающий характер и имеет туристско-краеведческую направленность.

#### **Новизна программы**

проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму. Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества целеустремленность, настойчивость, упорство самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание.

#### **Актуальность программы**

направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни дает профориентационные знания по профессиям: спасатель, пожарный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

#### **Педагогическая целесообразность.**

В современном российском образовании происходят изменения, связанные с модернизацией содержания и структуры общего образования, развитием новых педагогических технологий во всех учебных курсах, в том числе и туристско-краеведческого направления.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Данная модифицированная программа разработана на основании авторской программы Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального детско-юношеского центра туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального детско-юношеского центра туризма и краеведения.

Исходная авторская программа существенно дополнена фактическим материалом о флоре и фауне и историческими материалами, связанными с Нижегородским краем и Сокольским городским округом.

#### **Отличительными особенностями программы**

является то, что она дает возможность учащимся познакомиться с окружающим миром во всем его многообразии, способствует мировоззрению, ценностным ориентациям и установкам для активной деятельности по достижению поставленных задач. Основной ее смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма в дальнейшем, помогает педагогу в обучении младших учащихся и новичков.

Данная программа обучения включает в себя: теоретические занятия, большая часть программы отводится практическим занятиям в помещении и на местности (проведение походов, участие в районных, краевых и всероссийских соревнованиях, проведение учебных сборов и соревнований.)

## 1.2 Цели и задачи программы.

### **Цель программы:**

Пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и стремления к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности учащихся в познании своего края и приобретения навыков экологической культуры.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные (обучающие):**

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

#### **Личностные (развивающие):**

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые, а также: выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

#### **Метапредметные (воспитательные):**

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически развитого, толерантного гражданина современной России.

### **Комплектация состава групп:**

для 1 года обучения - 20 человек;

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 10-15 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы: 20 человек

### **Возрастные особенности обучающихся.**

Младший школьный возраст – **10 лет** характеризуется тем, что в этом возрасте игра занимает не так много времени, как в дошкольном периоде, но, все же, играет немалую роль в психическом развитии ребенка. Его начинает интересовать ее результат, поэтому игры школьников требуют четкой организации и целенаправленности. Игра на протяжении младшего школьного возраста существенно изменяется как по форме, так и по содержанию. В играх дошкольников обычно разыгрываются сюжеты и лица окружающей обстановки, а в играх школьников начинают появляться исторические герои и события из общественной жизни. Это сюжетное изменение также обозначает новый этап

в развитии социальной направленности личности младших школьников, выявляя новый характер их интересов.

Средний школьный возраст **11-14 лет** — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

### 1.3 Планируемые результаты

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «У похода есть начало» обучающиеся должны использовать в речи основные туристские термины: топография, ориентирование, туристская техника, бивак, туристский маршрут, групповое и индивидуальное снаряжение туриста, компас, рюкзак и другие, а также обучающиеся должны **знать...**

#### **Предметные результаты:**

- основы туристической подготовки;
- историю, культурное наследие, природу родного края;

#### **уметь:**

- осуществлять поисковую, исследовательскую и проектную деятельность
- применять **наставнические** приёмы и навыки.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны уметь:

#### **личностные результаты:**

- вести здоровый образ жизни;
- владеть культурой поведения в обществе;
- в рамках комфортной эмоциональной среды: «ситуации успеха» и развивающего общения, развить личностные качества, такие как сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- **должны стать патриотами родного края.**

В результате освоения программы у обучающихся должны быть развиты **метапредметные результаты:**

- познавательный интерес к туризму и краеведению
- физические качества;
- коммуникативные способности обучающихся;
- интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- сформированы умения и навыки информационно-поисковой деятельности;

- сформировано чувство ответственности за свои действия; дисциплинированность, взаимопомощь;

### **Форма проведения занятий.**

На занятиях объединения «У похода есть начало» применяются следующие формы проведения занятий: групповые, микрогрупповые и индивидуальные.

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, обучающихся в данном объединении, по их природным задаткам и возрастным особенностям. Программа предусматривает выездные занятия: учебно-тренировочные сборы, экскурсии в музеи и на выставки, соревнования, походы.

**Индивидуальная форма работы** тесно связана с приобщением обучающихся к чтению научно-популярной литературы, с выполнением наблюдений во время походов и направлена на воспитание осознания важности личного вклада в сохранение природы, памятников истории, развитие возможностей для самореализации и самовоспитания.

Формы работы: собеседование, организация совместных исследований, работа с научно-популярной литературой как краеведческой так и спортивной направленности, ведение видеосъёмки, фотографирование, создание презентаций.

**Групповая форма работы** направлена на осознание всем коллективом тех целей и задач, которые требуют решения общими усилиями.

Формы работы: это командные соревнования, конкурсы, экскурсии, походы.

**Микрогрупповая форма работы:** такая работа используется в работе с малыми группами, которая может состоять из 3-4 человек, и направлена на воспитание у воспитанников таких социально значимых качеств, как наблюдательность, взаимопомощь и самореализация, способность к сотрудничеству

Формы работы: исследовательская работа по выбранной краеведческой теме, создание совместных проектов, работа под руководством научных работников музея, работников библиотек, отработка прохождения туристской дистанции в связке, работа на местности.

**Сроки реализации программы и организация работы туристического объединения:**

Программа рассчитана на 1 год обучения:

1 час в неделю.

34 часа в год

Учебный план и программа обучения предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиене туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Обучающиеся участвуют в районных, краевых и всероссийских соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, выполняют нормативы на присвоение юношеских и взрослых разрядов, как по туристской технике, так и спортивному ориентированию.

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

При реализации программы полученные знания и умения позволят воспитанникам адаптироваться в условиях социальной среды, а так же экстремальных условиях природной среды, значительно расширит кругозор и углубит знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний и умений, полученных ими на занятиях и связывание их с жизнью.

Занятия организовываются по базовой туристской программе. В этой программе предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, навыков и умений:

- знать что такое туризм, виды туризма;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, ставить палатку;
- разводить костер, готовить на нем пищу;
- уважительно и бережно относиться к природе.

## **Способы определения результативности по программе**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия такие как:

- наблюдение;
- собеседование;
- спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам и спортивному ориентированию;
- тестирование уровня физического развития;
- участие в районных, краевых, всероссийских туристских соревнованиях и спортивного ориентирования;
- зачетный поход.

Результат оценивается по трёхуровневой шкале: высокий, средний, низкий.

## **Критерии оценки результативности педагога.**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях,

слетах);

- привлечение старших воспитанников к судейству на школьных соревнованиях.

### 1.4.Календарный учебный график.

<b>Месяц</b>	<b>Недели</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>
<b>Сентябрь</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Октябрь</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Ноябрь</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Декабрь</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Январь</b>	3	1	
	4	1	
<b>Февраль</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Март</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Апрель</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Май</b>	1	1	
	2	1	
	3	1	
	4	1	
<b>Итого</b>	<b>34 недели</b>	<b>34 часа</b>	

## 1.5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Всего	Общее количество часов		Форма аттестации обучающихся
			Теор.	Практ.	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Туризм	15	6	9	Текущая аттестация - тестирование
3.	Краеведение	6	4	2	Защита проекта
4.	Ориентирование	6	3	3	Текущая аттестация - тестирование
5.	Общефизическая и специальная подготовка	6	3	3	Участие в турслёте
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>34 часа</b>			

**1.6. Тематический план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«У похода есть начало»  
1 год обучения**

п/№	Наименование раздела	Кол-во часов			Дата
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1 Введение</b>					
1.1	Безопасность юного туриста	1	1		
<b>2. Туризм</b>					
2.1	Экскурсия -знакомство	1		1	
2.2	Знакомство с историей туризма и краеведения	1	1		
2.3	Быт юного туриста	1	1		
2.4	Виды туристических костров	2	1	1	
2.5	Туристические узлы и их назначение	3		3	
2.6	Песни юного туриста	2	2		
2.7	Преодоление препятствий	3		3	
2.8	Туристическая стенгазета	2	1	1	
	Участие в соревнованиях				
<b>3. Краеведение</b>					
3.1	История, легенды и были родного города	2	2		
3.2	Флора и фауна края	2	2		
3.3	Экскурсии, встречи, конкурсы	2	2		
<b>4. Ориентирование</b>					
4.1	Ориентирование на местности	3		3	
4.2	Топографические знаки	3	3		
4.3	Участие в соревнованиях , турслёте	6	2	4	
<b>Раздел 5. Общефизическая и специальная подготовка</b>					
5.1	Общая физическая подготовка	3		3	
5.2	Специальная физическая подготовка	3		3	
<b>Итого за период обучения</b>		<b>34</b>			

## **1.7. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «У похода есть начало»**

### **1. Введение**

#### **1.1. Безопасность юного туриста**

Правила поведения в походе ( лесу, водоемов, болот, в горах), правила обращения с огнем, с опасными инструментами и спец снаряжением, гигиена туриста

### **2. Туризм**

#### **2.1. Поход-знакомство**

Подготовка к ознакомительному походу, техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода, правила движения по дорогам и пересеченной местности, чистота на привалах и стоянках. Туристическая медицинская аптечка, упаковка продуктов, правила разведения костра. Фото отчет о состоявшемся походе «Наше первое путешествие».

#### **2.2. Знакомство с историей туризма и краеведения**

Что такое туризм и краеведение, и каково их значение в физическом и духовном развитии учащихся. Проведение шуточных конкурсов начальных туристических навыков, туристические песни.

#### **2.3. Быт юного туриста**

Туристическое снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между девочками и мальчиками. Туристическая одежда и обувь. Упаковка и транспортировка продуктов. Туристическая посуда. Рюкзак и правильность его укладки. Виды палаток и установка. Место для костра. Отношение к природе.

#### **2.4 Виды туристических костров**

Знакомство с видами костров и их применение.

#### **2.5 Туристические узлы и их назначение**

Знакомство с видами туристических узлов и их применение в походе. Узлы: прямой, проводник, проводник восьмерка, стремя, прусик, удавка, схватывающий, булинь.

Отработка навыков завязывания туристических узлов. Конкурс « Узелок завяжется- узелок развяжется».

#### **2.6 Песни юного туриста**

Разучивание и исполнение любимых бардовских туристических песен: В. Визбора, В. Высоцкого, О. Митяева, В. Егоров и др. о человеке, судьбе, профессии. История песни.

#### **2.7 Преодоление препятствий**

Вид препятствий: лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Подъем по крутому склону при помощи веревки, переправа по параллельно натянутым веревкам, вертикального и горизонтального маятника, навесная переправа, переправа рюкзаков.

Отработка навыков преодоления препятствий

## 2.8 Туристическая стенгазета.

Совместная подготовка, изготовление и презентация стенок газет, о совершенных туристами походов и экскурсий

## 2.9 Походы выходного дня

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью созерцания красот, сбор гербария, зарисовки родной природы, отработки навыков ориентирования, технике пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и др

## 2.10 Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма проводимые муниципальными детскими учреждениями как в учебное время, так и в каникулярное. Соревнования проводятся в спортивных залах и на местности.

# 3. Краеведение

## 3.1 История, легенды и были родного города

Интересные страницы родного края в древности, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны. Имя на карте, улицы нашего посёлка, площади, парки, культурные центры. Памятники природы и культурные памятники. Местные мифы и легенды. Герои и яркие личности родного края и области.

## 3.2 Флора и фауна края

Изучение лекарственных растений и редких растений нашего края, животный мир посещение заповедников, музеев.

## 3.3 Экскурсии, встречи, конкурсы

Экскурсии к местам интересных исторических событий, подготовительная беседа (куда идем, зачем, как себя ведем, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение краеведческих музеев и беседы с экскурсоводом. Встречи с интересными людьми: туристами прошлых лет. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, дети войны и др. Участие в городских и краевых конкурсах в рамках краеведческой деятельности. Участие в городских конкурсах и викторинах по экологической направленности: День птиц, День леса.

# 4. Ориентирование

## 4.1 Ориентирование на местности

Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, восток, запад. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентирование на местности. Карты, легенда карты, чтение карты.

Спортивное ориентирование: обучение и тренировки как в спортивном зале, так и

на местности.

#### 4.2 Топографические знаки

Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры, кроссворды, диктанты.

#### 4.3 Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности (в пределах города) проводимые детскими учреждениями города и края.

### **5 Общая спортивно-оздоровительная подготовка**

#### 5.1 Общефизическая и оздоровление организма.

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, упражнения на равновесие, ловкость, гибкость и др. Подвижные игры: эстафета, игры на внимание, сообразительность, координацию (ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол, большой теннис, бадминтон и др. ). Гигиена на занятиях физическими упражнениями.

#### 5.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, элементы акробатики (кувырки, перекувы, перевороты и др.). упражнения на развитие силы ( прыжки и подскоки, отжимание от стенки, стула, гимнастической скамейки и др.). Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (мячом, гантелями и др).

#### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 2км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или родителей. Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

**План учебно-воспитательной работы  
1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>задачи</b>	<b>сроки</b>	<b>участники</b>
1	Игра-конкурс по правилам дорожного движения	Кудринская ОШ	Охрана жизни и здоровья учащихся, профилактика травматизма	сентябрь	Педагоги учащиеся
2	Эко квест	Кудринская ОШ	Организация культурно-познавательного и спортивного досуга, воспитание интереса к занятиям туризма и ориентирования	сентябрь	педагоги, учащиеся
3	Муниципальный этап всероссийского конкурса «Безопасное колесо»	ФОК «Сокол» Г.о.Сокольский	Реализация практической направленности в обучении.	октябрь	педагоги, учащиеся
4	Экскурсия в краеведческий музей	<b>Краеведческий музей П.Сокольское</b>	Реализация практической направленности в обучении. Знакомство с животным миром Сокольского края и историей поселка.	ноябрь	педагоги, учащиеся
5	Участие в выставке поделок «По тропинкам осеннего леса».	школьного лесничества «СЛДП»	Пропаганда здорового образа жизни и развитие творческих способностей	ноябрь	педагоги, учащиеся
6	Участие в фотоконкурсе		Организация культурного досуга школьников и развитие интереса к живой природе, развитие, а также развитие творческих способностей	декабрь	педагоги, учащиеся родители
7	Школьные соревнования «Весёлые	Кудринская ОШ	Организация культурно-познавательного досуга. Пропаганда здорового	январь	педагоги, учащиеся

	старты «		образа жизни		
8	Школа безопасности «Зарница»	ФОК Сокол.	Военно-патриотическое воспитание учащихся	февраль	педагоги, учащиеся
9	Участие в конкурсе «Мир вокруг нас»		Организация культурно-познавательного досуга. Патриотическое воспитание	март	педагоги, учащиеся
10	Участие в школьном конкурсе «День птиц»		Развитие интеллектуальных и творческих способностей и реализация полученных знаний на занятиях	апрель	педагоги, учащиеся
11	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Всероссийский азимут»	Кудринская ОШ	Привлечение учащихся к занятиям спорта и пропаганда здорового образа жизни	май	педагоги, учащиеся, родители
12.	Туристический слёт	На базе лагеря «Чайка»	Развитие интеллектуальных и творческих способностей и реализация полученных знаний на занятиях	июнь	педагоги, учащиеся,

### 1.8. Формы контроля и его периодичность

**Формами подведения итогов** усвоения дополнительной общеобразовательной программы «У похода есть начало» являются входная, промежуточная и итоговая диагностика, которая проводится в начале учебного года, в декабре и мае, а также текущий контроль, проводимый в форме зачетов по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков. Оценивание знаний, умений, навыков (предметных, метапредметных и личностных) осуществляется по трём уровням: необходимый, повышенный, максимальный. Результаты заносятся в таблицу и диагностическую карту.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

для проверки знаний воспитанников объединения «У похода есть начало» после 1 года обучения

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

### Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.

3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.

4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение и транспортировка.

5. Какую помощь нужно оказать при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?

6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.

8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?

9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания..

10. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.

11. Назовите признаки вывиха.

12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.

13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.

15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

### Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.

17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему

18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?

19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.

20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.

21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.

22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.

23. Техника безопасности при проведении походов.

24. Основные требования к месту привала и бивуака.

25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.

27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Экологические требования.

28.Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29.Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30.Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

31.Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? 32.Порядок упаковки и хранения продуктов.

33.Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.

34.Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.

35.Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.

36.Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.

37.Как делятся узлы на группы по назначению?

### Топография и ориентирование

38.Дайте определение топографической карты и её содержания.

39.Что называется масштабом карты? Виды масштабов.

40.Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?

41.Назовите основные группы условных топографических знаков.

42. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению педагога).

43.Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.

44.Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

45.Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.

46.Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?

47.Как определить азимут на карте и на местности?

48.Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

49.Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

50.Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топографической карты?

51.Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

### Краеведение

52.Дайте общегеографическую характеристику Сокольского края: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.

53.Назовите основные реки, озера, Сокольского края и Нижегородской обл..

54. Назовите крупные города области.

55.Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства области.

56.Назовите наиболее яркие события Нижнего Новгорода с древнейших времен до наших дней.

57.Назовите туристские возможности нашего края.

58.Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.

59.Какие вы знаете виды и формы общественной работы?

60.Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

### **Ожидаемый результат:**

- у обучающихся формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- сформируются профессиональные склонности;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе,
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность)
- повысится спортивное мастерство по туризму и спортивному ориентированию;
- получают физическое и психическое оздоровление воспитанников;
- воспитание патриотизма и верности своей Родине;
- приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:
- приобретут умения ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;
- будут знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь;

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **2.1. Методическое обеспечение**

Образовательный процесс по общеобразовательной общеразвивающей программе «У похода есть начало» реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.** Программа рассчитана на ознакомление обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью, получения туристских умений и навыков и навыков краеведческой работы. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями детей. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственных, физических, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Программа дает возможность ребенку, пришедшему в объединение и не

имеющему начальной туристской подготовки, в процессе обучения познакомиться с основами туризма, опробовать полученные умения и навыки на практике – в походах и соревнованиях.

Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесные: рассказ, объяснение нового материала;

наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;

практические: вязка узлов, установка палатки, оборудование костровой площадки, выполнение туристских элементов;

игровые: игры – тренировки, викторины, соревнования;

проблемный;

исследовательский: решение топографических задач, составление карт, проспектов экскурсий, поиск краеведческих материалов.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, **электронная (дистанционная)** формы, **наставничество**.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

В течение учебного года занятия распределены неравномерно. Как правило, занятия на местности проводятся в осенне-весенний-летний период, предусмотрены и зимние занятия. Походы осуществляются в выходные (школьные) дни и каникулы – 1 раз в полугодие, в зависимости от погоды. Возможны занятия на местности в течение рабочей недели вместо или сверх занятий по обычному расписанию. Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Часть занятий, в основном практических, может проходить индивидуально или с небольшими группами, если есть необходимость отработать технические навыки или подготовить команду к соревнованиям или походу.

Календарный учебный график по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и календарного плана городских и муниципальных мероприятий на учебный год.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, учебный план и количество часов по темам может незначительно меняться. Все изменения отражаются в календарном учебном графике

**Формы организации учебного занятия.** На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр форм учебного занятия, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Это – экскурсии, игры, соревнования, слёты, тренировки, защита

проектов, исследования. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, игр, с использованием наглядных материалов, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, занятия-практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности. Исследовательская и проектная деятельность используется при изучении раздела «Краеведение. Экология».

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся объединения. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших.

Главное условие успешного обучения – это способность педагога постоянно совершенствовать занятие, находить новые подходы, **приемы обучения** обучающихся, это - создание ситуации успеха, использование дифференцированного и индивидуального подходов, возможность поделиться своими достижениями и успехами, возможность каждого обучающегося видеть своё движение вперёд, педагогическое сотрудничество и др.

**Педагогические технологии** используемые в представлении программного материала - это технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, **электронная (дистанционная) технология, наставничество** здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** объединения строится следующим образом:

1. Мобилизирующий этап. Общая физическая подготовка.
2. Целеполагание: актуализация знаний.
3. Коммуникация: объяснение нового материала, практическая работа.
4. Рефлексии: итог занятия, рефлексия

Мобилизирующая часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы и физическую подготовку (разминку).

Целеполагание настраивает обучающихся на конечный результат и способы его достижения.

Содержание коммуникационной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Коммуникация – это основной этап занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории

задач. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса, т.е. Вместе с тем в заключительной части подводятся итоги занятия, определяется результат - насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

## 2.2 Условия реализации программы

### Материальное обеспечение.

№	Наименование	Ед.измер.	Количество	
1	Спальный мешок	шт	10	
2	Трекинговые палки	шт	10	
3	Фонарь налобный	шт	10	
4	Палатка базовая	шт	2	
5	Тент от дождя	шт	2	
6	Оборудование для приготовления пищи	Шт	1	
7	Курвиметр	шт	2	
8	Компас жидкостный	шт	12	
9	Система страховочная	шт	10	
10	Каска	шт	10	
11	Карабины туристические	шт	60	
12	Перчатки	шт	10	
13	Спусковое устройство	шт	10	
14	Жумар	шт	10	
15	Бинокль	шт	10	
16	Радиостанция портативная	шт	3	
17	Спутниковый трек типа SPOT	шт	2	
18	Зарядное устройство на солнечных батареях	шт	2	
19	Верёвка 10мм	м	50	
20	Коврик теплоизоляционный	шт	10	
21	Экшн- камера	шт	1	

## Интернет-ресурсы

Академия детско-юношеского туризма и краеведения"

<http://madut.narod.ru/new.html>

Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ.

<http://minstm.gov.ru/>

Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>

Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentr.ru/>

Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/> , а также **дидактические материалы**.

## Раздаточный материал:

- **карточки по теме «Ориентирование. Азимут»:** «Как зовут моего друга», «Восемь сторон горизонта», «Туристический проводник», «Определи направления», «Проверь свой глазомер», «Определение азимутных направлений», «Индекс» и др.;
- **карточки по теме «Топографические знаки»:** «Расшифруй топографические знаки», «Нарисуй топографические знаки»;
- **карточки по теме «Костры»:** «Костры и их назначение»;
- **карточки по теме «Туристское снаряжение»:** «Что с собой возьмешь в поход?»;
- **карточки по теме «Экология»:** «Мы хранители Земли».

## Памятки:

- «Что брать с собой в поход?»;
- «Как вести себя на природе?»;
- «Правила проведения похода»;
- «Что должен знать **наставляемый**, отправляясь на занятие?»
- «Памятка для **наставляемого** «Как готовиться к соревнованиям?»»

## Дидактические игры:

- «Топографическое лото»;
- «Медицинское лото»;
- «Что взять с собой в поход»;
- «Топографический диктант»;
- «Туристиада»;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по технике пешеходного туризма;
- «Снежный ком»;
- «В весёлом кругу».

## 2.3. Список литературы.

### Литература для педагога

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма [Текст]/ Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 1981.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма [Текст]/ В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 1998. — 216 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
5. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании [Текст]/ А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2002. – 25 с.
6. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе. [Текст]/ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – Москва: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
7. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст]/ Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2003. – 82 с.
8. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки [Текст] / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // **Доп. образование.** – 2001. – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. не разделено.

### Литература для обучающихся

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья [Текст]/ А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 1975. – 156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. [Текст]/ Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2000. – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2001. — 72 с. илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]/ В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2003. – 224 с