

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ /*Е.А. Ременяк*/

_____ (дата)

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности**

кружка "Туризм"

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-12 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА**

Составитель: Чикичев Вадим Геннадьевич,
учитель физической культуры

2020 г.

Пояснительная записка

Туризм служит важным средством гармонического развития обучающихся, укрепления их здоровья, воспитания современного человека. Использование туризма как активного средства воспитания личности, позволяет совершенствовать двигательные способности, развитию морально-волевых и интеллектуальных качеств. Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания нельзя добиться физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями.

Рабочая программа составлена с использованием материалов и программ: Верба И.А. и Туризм в школе, Крайман М.И. Туристические походы, экскурсии, краеведение в лагере с дневным пребыванием, Шкенов В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа разработки занятий, рекомендации.

Занятия в кружке направлены на реализацию следующих целей и задач:

Целью разработанного курса является привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу, организация туристско-краеведческой деятельности, развитие творческих способностей детей, оздоровление детей, развитие самостоятельности, приобретение навыков выживания в экстремальных ситуациях.

Задачи 1 года обучения

- выявление основных видов туризма.
- развитие общего кругозора обучающихся.
- дать учащимся общие понятия ориентирования и выживания в природе.
- формирование чувства коллективизма.
- получение знаний по краеведению.
- общая физическая подготовка воспитанников, необходимая в любом виде спорта.

Задачи 2 года обучения

- выявление основных видов туризма.
- развитие общего кругозора обучающихся.
- подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.
- выделение основных правил поведения в природе.
- формирование чувства коллективизма.
- получение знаний по краеведению и экологии.
- общая физическая подготовка воспитанников, необходимая в любом виде спорта.

Задачи 3 года обучения

- выявление основных видов туризма.
- развитие общего кругозора обучающихся.
- подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.
- выделение основных правил поведения в природе.
- формирование и совершенствование организаторских способностей детей.
- формирование чувства коллективизма.
- получение знаний по краеведению, экологии, топографии.
- общая физическая подготовка воспитанников, необходимая в любом виде спорта.
- получение знаний по технике и тактике туризма.

Планируемые результаты

- ✓ Дети смогут ориентироваться на местности по компасу;
- ✓ Узнают как пользоваться топографическими картами;
- ✓ Получат навык определения видов узлов и будут знать предназначения;
- ✓ Смогут самостоятельно принимать решения в нестандартных ситуациях;
- ✓ Окрепнет здоровье, дети будут более выносливее;
- ✓ Коллектив детей станет сплоченнее, станут помогать друг другу

В результате прохождения программы учащиеся должны:

иметь представление об истории развития туризма, о месте туризма в современном российском обществе, об особенностях подготовки туристов различной направленности; **знать** особенности природных условий родного края, требования техники безопасности при организации туристических походов, основные правила поведения в экстремальной ситуации;

уметь ориентироваться на местности, готовить личное снаряжение в зависимости от сезона, преодолевать простые участки пути по пересеченной местности, выбирать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя, устанавливать палатку .

Программа позволяет сформировать ряд компетенций:

- навыки поведения в таких условиях (ситуациях), когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий;
- умение активно взаимодействовать в совместной деятельности и отстаивать свое мнение.

Материал программы направлен на то, чтобы школьники самостоятельно, без опаски, уверенно и комфортно могли пребывать в макро - и микросоциуме, взаимодействовать с природной средой, окружающими людьми.

Способы определения результативности

- беседы;
- устные опросы;
- игры, конкурсы.

Виды контроля

Входной контроль проводится в начале учебного года. Текущий контроль осуществляется после изучения каждой темы. Итоговый контроль предусматривает проверку не только теоретических знаний, но и практических умений и навыков по туризму.

Формы контроля: тестирование, поход выходного дня.

Основные формы работы

Курс предусматривает теоретические занятия, практикумы, поход выходного дня. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории - к практике».

При изучении курса используются следующие виды деятельности:

- работа с учебной, научно-познавательной литературой;
- практические занятия (тренировки).

Используются групповая, парная и индивидуальная формы работы, которые могут быть организованы в виде лекций, практикумов, индивидуальные консультации.

Режим и формы занятий

Кружок «Туризм» - еженедельное занятие с обучающимися 7-12 лет физкультурно-оздоровительной направленности. Продолжительность каждого занятия – 40 минут. Занятия проводятся на свежем воздухе на специально оборудованной площадке во второй половине дня.

Учебно-тематический план I года обучения, 30 учебных часов

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	всего	теория	пр-ка
<i>Вводное занятие</i>				
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	1	1	-
<i>Туризм пешеходный и его особенности</i>				
2	Знакомство с видами туризма	1	1	-
<i>Туризм лыжный и его особенности</i>				
3	Знакомство с видами туризма (вспоминания из практики)	1	1	-
<i>Правила организации и проведения туристических спортивных походов. Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походах</i>				
4	Подготовка снаряжения, организация питания.	3	2	1
<i>Физическая подготовка юного туриста</i>				
5	Тренировочные туристические походы, преодоление	8	-	3
6	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.		-	5
<i>Топография и спортивное ориентирование</i>				
7	Определение расстояния до недоступного предмета.	6	1	1
8	Работа с компасом.		1	1
9	Изучение топографических знаков.		1	1
<i>Первая доврачебная помощь</i>				
10	Перевязка ран.	3	1	-
11	Перенос пострадавшего.		1	1
<i>Техника и тактика пешеходного туризма</i>				
12	Установка палаток, разведение костров	7	-	4
13	Установка переправ, вязка узлов		-	2
14	Техника передвижения.		-	1
<i>ВСЕГО</i>		30	10	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие. Характеристика туризма как средство физического воспитания. История развития туризма.
2. Туризм пешеходный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практике.
3. Туризм лыжный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практики. Дети получают теоретические знания о виде туризма, которые закрепляют на практических занятиях.
4. Правила организации и проведения туристических спортивных походов. Занятия проводятся в теоретической форме. Дети приобретают знания о правах и обязанностях участников похода, руководителя похода.

5. Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походе. Занятие проводится в теоретической форме. Дети получают знания безопасности туристического снаряжения, применяемого на практике.

6. Физическая подготовка юного туриста. Занятия проводятся в практической форме, тренировочные туристские походы, преодоление полосы препятствий. Также дети занимаются спортивными играми: футболом, волейболом, пионерболом, укрепляя тем самым свое здоровье, также повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость.

7. Топография и спортивное ориентирование. Занятия проводятся как теоретические, так и практические. Воспитанники учатся читать карту местности, работать с компасом.

8. Первая доврачебная помощь. Дети получают теоретические и практические навыки по перевязыванию ран.

9. Техника и тактика пешеходного туризма. Занятия проводятся в практической форме. Дети отрабатывают технику передвижения, организацию и преодоление переправ, учатся разводить костры различного типа, устанавливать палатки разных видов, получают знания по построению графика движения.

10. Техника и тактика лыжного туризма. Занятия проводятся в теоретической форме. Дети узнают об организации походных ночевки, разведении костров, установке палатки.

11. Индивидуальные занятия. Занятия проводятся в теоретической и практической форме. Ребенок получает знания по установке палаток, разведению костров различного типа, по установке переправ и закрепляет их на практике.

Учебно-тематический план 2 года обучения, 30 учебных часов

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	всего	теория	пр-ка
<i>Вводное занятие</i>				
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	2	2	-
<i>Туризм пешеходный и его особенности</i>				
2	Знакомство с видами туризма	1	1	-
<i>Туризм лыжный и его особенности</i>				
3	Знакомство с видами туризма (вспоминания из практики)	1	1	-
<i>Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походах</i>				
3	Подготовка снаряжения, организация питания.	3	2	1
<i>Физическая подготовка юного туриста</i>				
4	Ходьба на лыжах	8	-	2
5	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.		-	2

6	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.		-	4
<i>Топография и спортивное ориентирование</i>				
7	Определение расстояния до недоступного предмета.	4	1	1
8	Работа с компасом.		1	1
<i>Первая доврачебная помощь</i>				
9	Перевязка ран.	3	1	-
10	Перенос пострадавшего.		1	1
<i>Техника и тактика пешеходного туризма</i>				
11	Установка палаток, разведение костров	8	-	5
12	Установка переправ, вязка узлов.		-	2
13	Техника передвижения.		-	1
<i>ВСЕГО</i>		30	10	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие. Характеристика туризма как средство физического воспитания. История развития туризма.
2. Туризм пешеходный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практике.
3. Туризм лыжный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практики. Дети получают теоретические знания о виде туризма .
4. Правила организации и проведения туристических спортивных походов.
5. Занятия проводятся в теоретической форме. Дети приобретают знания о правах и обязанностях участников похода, руководителя похода .
6. Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походе. Занятие проводится в теоретической форме. Дети получают знания безопасности туристического снаряжения, применяемого на практике.
7. Физическая подготовка юного туриста. Занятия проводятся в практической форме, тренировочные туристские походы, преодоление туристической полосы препятствий, переправ. Также дети занимаются спортивными играми: футболом, пионерболом, укрепляя тем самым свое здоровье, также повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость.
8. Топография и спортивное ориентирование. Занятия проводятся как теоретические, так и практические. Воспитанники учатся читать карту местности, работать с компасом, определять расстояние до определенного предмета.
9. Первая доврачебная помощь. Дети получают теоретические и практические навыки по перевязыванию ран, переносить пострадавшего.

10. Техника и тактика пешеходного туризма. Занятия проводятся в практической форме. Дети отрабатывают технику передвижения, организацию и преодоление переправ, учатся разводить костры различного типа, устанавливать палатки разных видов.

11. Техника и тактика лыжного туризма. Занятия проводятся в теоретической форме. Дети узнают про организацию походных ночевки, разведение костров, установка палаток.

12. Индивидуальные занятия. Занятия проводятся в теоретической и практической форме. Ребенок получает знания по установке палаток, разведения костров различного типа, по установке переправ и закрепляет их на практике.

Учебно-тематический план 3 года обучения, 30 учебных часов

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	всего	теория	пр-ка
<i>Вводное занятие</i>				
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	1	1	-
<i>Туризм пешеходный и его особенности</i>				
2	Знакомство с видами туризма	1	1	-
<i>Туризм лыжный и его особенности</i>				
3	Знакомство с видами туризма (вспоминания из практики)	1	1	-
<i>Правила организации и проведения туристических спортивных походов</i>				
4	Подготовка группы.	1	1	-
5	Маршрутная работа.			-
6	Организационное и материальное - техническое обеспечение похода.			-
<i>Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походах</i>				
7	Подготовка снаряжения, организация питания.	2	1	1
<i>Физическая подготовка юного туриста</i>				
8	Ходьба на лыжах	9	-	3
9	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.		-	2
10	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.		-	4
<i>Топография и спортивное ориентирование</i>				
12	Определение расстояния до недоступного предмета.	6	1	1
13	Работа с компасом.		1	1
14	Изучение топографических знаков.		1	1
<i>Первая доврачебная помощь</i>				
15	Перевязка ран, остановка кровотечений.	3	1	-
16	Перенос пострадавшего, наложение шин при переломах.		1	1
<i>Техника и тактика пешеходного туризма</i>				

17	Установка палаток, разведение костров	6	-	3
18	Установка переправ, вязка узлов, древолазание.		-	2
19	Техника передвижения.		-	1
<i>ВСЕГО</i>		30	10	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие. Характеристика туризма как средство физического воспитания. История развития туризма.
2. Туризм пешеходный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практике.
3. Туризм лыжный и его особенности. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практики. Дети получают теоретические знания о виде туризма, которые закрепляют на практических занятиях.
4. Правила организации и проведения туристических спортивных походов.
5. Занятия проводятся в теоретической форме. Дети приобретают знания о правах и обязанностях участников похода, руководителя похода.
6. Туристическое снаряжение и обеспечение безопасности в походе. Занятие проводится в теоретической форме. Дети получают знания безопасности туристического снаряжения, применяемого на практике.
7. Физическая подготовка юного туриста. Занятия проводятся в практической форме, тренировочные туристские походы, преодоление туристической полосы препятствий, переправ, древолазание. Также дети занимаются спортивными играми: футболом, пионерболом, укрепляя тем самым свое здоровье, также повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость.
8. Топография и спортивное ориентирование. Занятия проводятся как теоретические, так и практические. Воспитанники изучают топографические знаки, учатся читать карту местности, работать с компасом, определять расстояние до определенного предмета.
9. Первая доврачебная помощь. Дети получают теоретические и практические навыки по перевязыванию ран.
10. Техника и тактика пешеходного туризма. Занятия проводятся в практической форме. Дети отрабатывают технику передвижения, организацию и преодоление переправ, учатся разводить костры различного типа, устанавливать палатки разных видов.

11. Техника и тактика лыжного туризма. Занятия проводятся в практической форме. Дети получают практические навыки в организации походных ночевки, разведение костров, установки палаток.

12. Индивидуальные занятия. Занятия проводятся в теоретической и практической форме. Ребенок получает знания по установке палаток, разведения костров различного типа, ходьбе на лыжах, по установке переправ и закрепляет их на практике.

Календарный тематический график 1 год обучения

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Планир. сроки	Скоррект. сроки
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	07.10	
2	Знакомство с видами туризма	14.10	
3	Знакомство с видами туризма (воспоминания из практики)	21.10	
4	Подготовка снаряжения, организация питания.	04.11	
5	Подготовка снаряжения, организация питания.	11.11	
6	Подготовка снаряжения, организация питания.	18.11	
7	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	25.11	
8	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	02.12	
9	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	09.12	
10	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	16.12	
11	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	23.12	
12	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	13.01	
13	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	20.01	
14	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	27.01	
15	Определение расстояния до недоступного предмета.	03.02	
16	Определение расстояния до недоступного предмета.	10.02	
17	Работа с компасом.	17.02	
18	Работа с компасом.	24.02	
19	Изучение топографических знаков.	03.03	
20	Изучение топографических знаков.	17.03	
21	Перевязка ран.	24.03	
22	Перенос пострадавшего.	31.03	
23	Перенос пострадавшего.	07.04	
24	Установка палаток, разведение костров	14.04	
25	Установка палаток, разведение костров	21.04	

26	Установка переправ, вязка узлов. Техника передвижения.	28.04	
27	Установка переправ, вязка узлов.	05.05	
28	Техника передвижения.	12.05	
29	Установка палаток, разведение костров. Организация походных ночевок.	19.05	
30	Установка палаток, разведение костров.	26.05	

Календарный тематический график 2 год обучения

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Планир. сроки	Скоррект. сроки
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	07.10	
2	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	14.10	
3	Знакомство с видами туризма	21.10	
4	Знакомство с видами туризма (воспоминания из практики)	04.11	
5	Подготовка группы. Маршрутная работа. Организационное и материальное - техническое обеспечение похода.	11.11	
6	Подготовка снаряжения, организация питания.	18.11	
7	Подготовка снаряжения, организация питания.	25.11	
8	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	02.12	
9	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	09.12	
10	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	16.12	
11	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	23.12	
12	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	13.01	
13	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	20.01	
14	Ходьба на лыжах	27.01	
15	Ходьба на лыжах	03.02	
16	Определение расстояния до недоступного предмета.	10.02	
17	Определение расстояния до недоступного предмета.	17.02	
18	Работа с компасом.	24.02	
19	Работа с компасом.	03.03	
20	Перевязка ран.	17.03	
21	Перенос пострадавшего.	24.03	
22	Перенос пострадавшего.	31.03	
23	Установка палаток, разведение костров	07.04	
24	Установка палаток, разведение костров	14.04	
25	Установка переправ, вязка узлов.	21.04	

26	Установка переправ, вязка узлов.	28.04	
27	Техника передвижения.	05.05	
28	Организация походных ночевки.	12.05	
29	Установка палаток, разведение костров.	19.05	
30	Установка палаток, разведение костров.	26.05	

Календарный тематический график 3 год обучения

№	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Планир. сроки	Скоррект. сроки
1	Характеристика туризма, как средства физического воспитания. История развития туризма	07.10	
2	Знакомство с видами туризма	14.10	
3	Знакомство с видами туризма (воспоминания из практики)	21.10	
4	Подготовка группы. Маршрутная работа. Организационное и материальное - техническое обеспечение похода.	04.11	
5	Подготовка снаряжения, организация питания.	11.11	
6	Подготовка снаряжения, организация питания.	18.11	
7	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	25.11	
8	Тренировочные туристические походы, преодоление туристической полосы, переправ, вязка узлов, древолазание.	02.12	
9	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	09.12	
10	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	16.12	
11	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	23.12	
12	Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол.	13.01	
13	Ходьба на лыжах	20.01	
14	Ходьба на лыжах	27.01	
15	Техника движения на лыжах, спуски, подъемы.	03.02	
16	Определение расстояния до недоступного предмета.	10.02	
17	Определение расстояния до недоступного предмета.	17.02	
18	Работа с компасом.	24.02	
19	Работа с компасом.	03.03	
20	Изучение топографических знаков.	17.03	
21	Изучение топографических знаков.	24.03	
22	Перевязка ран, остановка кровотечений.	31.03	
23	Перенос пострадавшего, наложение шин при переломах.	07.04	
24	Перенос пострадавшего, наложение шин при переломах.	14.04	
25	Установка палаток, разведение костров	21.04	

26	Установка переправ, вязка узлов, древолазание.	28.04	
27	Техника передвижения.	05.05	
28	Организация походных ночевок.	12.05	
29	Установка палаток, разведение костров.	19.05	
30	Установка переправ, вязка узлов, древолазание.	26.05	

Перечень снаряжения и оборудования для проведения практических занятий

№	Наименование оборудования и снаряжения	Количество
1	Рюкзак	Для каждого участника группы
2	Палатка	1 шт.
3	Коврик теплоизолированный	Для каждого участника группы
4	Спальный мешок	Для каждого участника группы
5	Веревка основная (10 м.)	1 шт.
6	Веревка вспомогательная (10м.)	1 шт.
7	Отрезки веревок для обучения вязанию узлов	По 2 шт. на каждого участника группы
8	Карабин	4 шт.
9	Ведро туристское	1 шт.
10	Компас ученический	Для каждого участника группы
11	Рулетка измерительная	1 шт.
12	Лопата туристская	1 шт.
13	Карты топографические	Для каждого участника группы
14	Туристическая карта Московской области	1 шт.

Список литературы

1. Верба И.А. и др. Туризм в школе. Москва, 1983 (электронная форма)
2. Крайман М.И. Туристические походы, экскурсии, краеведение в лагере с дневным пребыванием. М. 1990
3. Самохин Ю.С. Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М.: Педагогическое общество России, 2003
4. Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа разработки занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2009г.
5. О путешествии и спортивном туризме.//[Текст]. Электронный ресурс: <http://vide-supra.net/>, 5 мая 2008
6. <https://infourok.ru/metodichka-formi-organizacii-turistskokraevedcheskoy-raboti-so-shkolnikami-vo-vneurochnoy-deyatelnosti-shkoli-1518924.html>

<p>СОГЛАСОВАНО. Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно- оздоровительного, художественно- эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2020</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО. Заместитель директора по ВР _____ / <u>А.С. Орлова</u> /</p> <hr/> <p style="text-align: center;">(дата)</p>
---	--