

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Оскольская основная общеобразовательная школа
Новооскольского городского округа"

Принято на заседании
Педагогического совета
от « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
и/о директора МБОУ «Оскольская ООШ»
Шакрова М.С./
Приказ № 156 от « 30 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мы туристы»**

Направленность программы:
туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся – 10 - 14 лет
срок реализации программы - 4 года
Автор – составитель : Сытин Андрей Петрович
педагог дополнительного образования

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников»

Цель программы – сформировать у детей и подростков мотивацию к общекультурному развитию посредством систематических занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного применения на практике;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений.

Данная рабочая программа рассчитана на 136 часов. Рассчитана на 4 года, исходя из 1 ч в неделю. Программа ориентирована на учащихся 11-14 лет и предполагает овладение основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки, воспитание чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы, Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В процессе занятий по данной рабочей программе обучающиеся *должны знать* технические виды личной и командной техники (ТПТ), контрольно – туристского маршрута (КТМ), туристского ориентирования. Обучающиеся *должны уметь* преодолевать этапы по судейским перилам с организацией сопровождения, организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

Планируемый результат. По окончании данной дополнительной общеразвивающей программы предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туризму, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в степенных туристических походах, выполнение разрядов

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

- Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о тендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.
- Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
- Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтёрской (добровольческой) деятельности.

Содержание деятельности

Основы туризма и краеведения (136 ч)

2.1. Вводное занятие (4 ч). Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2.2. Краеведение (20 ч). Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчёт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация,

проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5—8 классов.

2.3. Топография (12 ч). Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

2.4. Туристские узлы (12 ч). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

2.5. Спортивное туристское многоборье (24 ч). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с само наведением и снятием перил.

2.6. Спортивное ориентирование (24 ч). Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении.

2.7. Туристская стенгазета (4 ч). Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

2.8. Природоохранные акции (4 ч). Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» — проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведённого дела. Подведение итогов: рассказ

об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

2.9. *Походы выходного дня (12 ч).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

2.10. *Спортивные походы (20 ч).* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	«Основы туризма и краеведения»	136	60	76
1	Вводное занятие	4	4	
2	Краеведение	20	20	
3	Топография	12	8	4
4	Туристские узлы	12	4	8
5	Спортивное туристское многоборье	24	4	20
6	Спортивное ориентирование	24	8	16
7	Туристская стенгазета	4	4	
8	Природоохранные акции	4	4	
9	Походы выходного дня	12		12
10	Спортивные походы	20	4	16
	Всего	136	60	76