

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08.2025г.



Утверждена приказом
директора Средней школы №21
от 29.08.2025г. № 203

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
Туристический клуб «Большая Медведица»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-18 лет

Разработчик: Токманцева А.В.

Каменск-Уральский
2025

Пояснительная записка

Актуальность: дополнительная образовательная программа направлена на изучение широкого круга тем, связанных с туризмом и краеведением.

В современных условиях одной из острых проблем является формирование физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но, помимо плюсов, становится причиной того, что дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим среднего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход в сочетании с активным здоровым отдыхом способствует развитию у обучающихся познавательной активности в непосредственном познании окружающего мира, исторического и культурного наследия своего края. Туристско–краеведческая деятельность во всех ее формах направлена на развитие интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка; мотивирует его к приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, а также безопасного общения с природной средой. Программа предусматривает обучение детей технике и тактике пешеходного туризма, ориентирования на местности, ведения и фиксации краеведческих наблюдений и исследований, обучение приемам оказания первой помощи, формирование экологической культуры.

Мы живем на слиянии 2 рек в уникальном месте, в котором сосредоточено 22 памятника природы областного значения и множество других значимых мест. Сама территория даёт большие возможности для развития туризма и краеведения школьников.

Программа:

- дает возможность воспитывать у школьников чувство патриотизма и любви к своей Родине,
- позволяет заниматься оздоровлением школьников, ведь прогулки на природе и свежий воздух положительно влияют на растущие организмы,
- помогает сплотить разновозрастные группы в единый коллектив, выработать такие необходимые в дальнейшей жизни качества, как сплочённость, взаимопонимание, взаимовыручка, умение ориентироваться в различных экстремальных условиях, умение организовывать группу учащихся на принципах самоуправления,
- помогает формировать исследовательские навыки, естественно-научную картину мира, интерес к окружающему миру,

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

Отличительной особенностью программы является: представление о туризме как способе познания окружающего мира. Развивает физическую активность, укрепляет здоровье. Обучает навыкам решения разнообразных практических задач. Поддерживает сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин. Спецификой программы является отсутствие разбивки тем по годам обучения. Такая структура программы дает возможность наиболее творчески подойти к разработке учебно-тематического годового плана. Программа предполагает формирование межпредметных связей, переплетаясь со школьными предметами: географией, биологией, ОБЖ, физической культурой, историей, физикой и другими.

Адресат: программа предназначена для обучающихся 11-16 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием – подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями).

Режим занятий: продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа, периодичность занятий 1 раза в неделю.

Объем общеобразовательной программы: рабочая программа дополнительного образования рассчитана на 111 часов, а именно: теоретические

занятия 30 часов, практические занятия 81 час. Занятия проходят по 3 часа в неделю в каждой группе и предусматривают проведение индивидуальных теоретических и практических занятий для групп разного возраста.

Срок освоения: программа рассчитана на 37 учебных недель.

Уровень программы: базовый.

По данной программе занятие предполагают:

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, поисково-исследовательская.

Виды занятий: викторины, тесты, экскурсии, походы, проектная деятельность, творческие работы, мастер-классы, тренинги.

Формы подведения результатов: конкурсы, соревнования, презентации, практические занятия, проекты.

Цель дополнительной образовательной программы:

- формирование разносторонней физически развитой личности посредством отечественных духовных, нравственных и культурных традиций, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха, интересующейся изучением культурно-исторического наследия родного края.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание потребности трудиться, уважения к своему и чужому труду,
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края,
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке, умение нести ответственность за свои действия;
- умение работать в коллективе, выработка организаторских навыков.

Развивающие:

- развитие туристских умений, навыков, творческих, способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- развитие потребностей в здоровом образе жизни и эстетической восприимчивости к прекрасному;
- создание условий для самовыражения и раскрытия творческого потенциала обучающихся через различные формы работы: поисково-исследовательскую, экскурсионно - просветительскую, самостоятельную работу с краеведческими источниками.

Обучающие:

- накопление знаний по краеведению; приобретение практического опыта экскурсионно-просветительской деятельности;

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЗР, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Учебный тематический план занятий

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в туризм и краеведение	1	1	0	-
2.	Техника безопасности в походах и на экскурсиях	1	1	0	-
3.	Основы туристической подготовки	31	10	21	Соревнования, конкурсы
4.	Оказание первой помощи	12	4	8	Практические занятия
5.	Краеведение: туристические возможности Каменского района	20	4	16	Конкурсы
6.	Охрана природы	14	4	10	Практические занятия
7.	Походы выходного дня	32	10	22	Походы, экскурсии
	Всего:	111	34	77	

Содержание программы:

1. Введение в туризм и краеведение

Теория: определение туризма и краеведения, история развития этих направлений, выдающиеся личности, направления туристско-краеведческой деятельности.

2. Техника безопасности в походах и на экскурсиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме, опасности в туризме: субъективные и объективные, меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей, правила поведения в походах и на экскурсиях.

3. Основы туристической подготовки.

Теория: виды туристической деятельности. Понятие о личном и групповом снаряжении, укладка рюкзака и подготовка снаряжения. Разновидности туристских узлов, их классификация и применение в туристской технике. Определение цели и

района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление меню и раскладки для похода, питьевой режим. Организация бивуака, постановка и сборка бивуака. Гигиена туриста. Виды костров. Компас и его части, определение азимута и сторон горизонта. Способы ориентирования. Топографические карты и знаки. Разучивание туристических песен.

Практика: укладка рюкзака, вязание узлов на скорость, составление меню для похода выходного дня, приготовление пищи, постановка палатки, заготовка дров, работа с пилой и топором, обустройство бивуака, разведение костра, ориентирование на местности с помощью карты, компаса, определение азимута и сторон горизонта, походы выходного дня, ОФП (общая физическая подготовка), туристические соревнования и конкурсы.

4. Оказание первой помощи

Теория: состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5. Краеведение: туристические возможности Каменского района.

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика: походы выходного дня к памятникам природы, экскурсии в музеи города, в школьный музей, на предприятия города. Экскурсия по исторической части города. Разработка проектов и маршрутов по родному краю. Конкурсы.

6. Охрана природы.

Теория: Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практика: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь в очистке леса, раздельный сбор мусора, сортировка пластика,

Рабочая программа дополнительного образования по туристско-краеведческому направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

-материально-техническое обеспечение программы: учебный кабинет оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся (соответствующие росту учащихся, маркированные), шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий, подборка литературы по истории и краеведению, справочная литература, энциклопедии, сборники материалов, микроскоп, сценарии народных праздников, сценарии школьных обрядовых праздников.

-информационное обеспечение: компьютерное оборудование с доступом в Интернет.

-кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования;

-методические материалы: алгоритмы проектных работ, образцы выполненных проектных работ,

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения. Входной контроль (октябрь) проводится в форме сдачи спортивных нормативов. Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, выполнение практических заданий, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов). Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тестирования полученных знаний. Итоговый контроль проводится в конце учебного года, в форме тестирования и сдачи спортивных нормативов.

Результаты контроля могут служить основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся школьников. Объекты контроля: - знания, умения, навыки; - уровень и качество выполненных исследовательских работ,

проектов; - степень самостоятельности и уровень творческих способностей. Оценка и контроль результатов

1. Выполнение домашних творческих заданий.

2. Проведение самостоятельного исследования и оформление его в виде исследовательской работы.

3. Публичная защита проекта и его презентация.

Критерии оценки результативности исследовательской работы:

- познавательная ценность темы;

- оригинальность, ценность собранного материала;

- исследовательское мастерство;

- структура, логика работы;

- язык и стиль изложения, умение ответить на вопросы по своему исследованию. - степень самостоятельности.

Создание ситуации успеха в системе оценивания.

- Аргументированная похвала.

- Предоставление самостоятельности.

- Делегирование полномочий.

- Оценивающие тренинги.

- Выражение благодарности ребёнку и его родителям.

Методическая литература

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. СПб.: Детство-Пресс, 2019. 144с.
2. Комплект картографического материала.
3. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
4. Нормативы ГТО. Электронный ресурс
5. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс
[URL:\[http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf\]\(http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf\)](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)
6. Приказ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 01.06.21. № 370. 6
7. Правила вида спорта «спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г.
8. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник/Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.
9. Суховольский С.Е. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм» / С.Е. Суховольский – Новокузнецк: ДЮОЦ «Орион», 2020
10. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.

Специальная литература

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1/В.М. Алёшин; ВГУ – Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Дистанции в лыжном ориентировании/ В.М. Алёшин [и др]. – Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учеб. пособие/И.С. Барчуков; «Кнорус» - М.: «Кнорус», 2014.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: учеб. пособие/ М.М. Боген; «Либроком», 2010.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие/А.А. Васильков; Феникс, 2008.
6. Вяткин Л. А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытое. – М., 2001.
7. Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие/О.К. Грачев; Изд. центр МарТ, 2005.

8. Диханова Л. Г. Туристы, в путь!: метод. сборник-пособие/Л.Г. Диханова, Л. А. Горбачева. – Екатеринбург, 2002.
9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам– спорт и жизнь/Н.И. Довженко. – Ростов-на-Дону, 2004.
10. Константинов Ю.С. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов/Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов; ГУФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: учеб. пособие/Ю.С. Константинов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) /Ю.С. Константинов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов/ Ю.С. Константинов; Советский спорт – М.: Советский спорт, 2009.
14. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма/Ю.С. Константинов, В.М. Куликов; ФЦДЮТиК – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
15. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. Пособие/Ю.С. Константинов, В. М. Куликов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
16. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие/Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Константинов Ю.С. Программа детского туристского объединения «Пешелыжный туризм»/ Ю.С. Константинов, , В.М. Рыжков – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
18. Купчинов И. Р. Физическое воспитание/И.Р. Купчинов; ТетраСистемс – Минск, ТетраСистемс, 2006.
19. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук; Академия – М.: Академия, 2004.
20. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М :ФЦДЮТиК, 2014
21. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
22. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена/А.Г. Хрипкова; Просвещение – М., Просвещение, 2003.
23. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.

Литература, рекомендованная учащимся

1. Кузнецов Г. М Юношам о физической культуре/Г.М. Кузнецов, И. А. Дербенев. – Екатеринбург, 2004.

2. Куликов В. М. Словарь юного туриста/В.М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. В. Константинова – Москва, 2008.

3. Рундквист Н. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия/Н. Рундквист [и др]; «Квист» – Екатеринбург: «Квист», 2009.

4. Уроки по правилам дорожного движения в 5 – 9 классах. – Учебное пособие. – Екатеринбург: «Калан», 2000. – с. 192.

5. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] <https://tour-vestnik.ru/uchebno-metodicheskaya-literatura-po-krayevedeniye-iturizmu>.

6. Правила дорожного движения. [Электронный ресурс][URL:https://pddrussia.com](https://pddrussia.com)

7. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html 8. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>