

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
г. Глазова Удмуртской Республики

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании МС  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №1

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ «СОШ №1»  
А.А.Пригода  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 170 - Д



**«ПРИНЯТО»**  
на заседании  
педагогического совета  
«31» августа 2023 г.  
Протокол №1

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Юный турист»**

Направление: туристско-краеведческое

«возраст обучающихся: 11-13 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель: Касимов А.В., учитель физической культуры  
2023 – 2024 учебный год

Глазов, 2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Предлагаемая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196)
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- ПРИКАЗ МОиН УР от 23 июня 2020 года N 699 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

**Направленность (профиль) программы** - туристско-краеведческая.

Данная программа **актуальна** тем, что обусловлена современными приоритетами образования – создание условий для самоактуализации личности, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Данная программа нацелена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни.

Педагогическая **целесообразность** программы заключается в том, что она удовлетворяет потребностям подростков в физической и познавательной активности, потребности в общении и коллективной деятельности.

**Новизна и отличительная особенность программы** заключается в том, что она разработана с учетом местных условий региона и графиком городских туристско – краеведческих мероприятий. Программа предусматривает приобретение знаний и навыков по технике и тактике туризма, ориентированию на местности, оказанию первой медицинской помощи и навыков безопасного поведения в природной среде.

**Адресат программы** – дети 11-13 лет, интересующиеся туризмом, природой и историей родного края, способные выполнять соответствующие физические нагрузки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

**Объем и срок освоения программы** – 72 часа (36 недель).

**Форма обучения** – очная.

**Количество учащихся** в группе – 10-15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса** – учащиеся могут быть одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

**Уровень программы** – базовый.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для самореализации и положительной социализации обучающихся через занятия туризмом.

#### **Задачи:**

*образовательные:*

- обучение навыкам туристской деятельности;
- привитие детям ценностей здорового образа жизни;

*развивающие:*

- физическое развитие и укрепление психофизического здоровья обучающихся;
- развитие коммуникативных умений и навыков совместной работы.

*воспитательные:*

- воспитывать патриотическое отношение к родному краю посредством занятия туристической деятельностью.

### 1.3 Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Всего	Теория (ч)	Практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	
1.1.	Туристские путешествия, история	1	-	1	поход

	развития туризма				
1. 2.	Основы безопасной жизнедеятельности	2	1	1	беседа
1. 3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	беседа
1. 4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	беседа
1. 5.	Подготовка к походу, путешествию	1		1	беседа
1. 6.	Питание в туристском походе	1	1	-	беседа
1. 7.	Туристские должности в группе	2	1	1	беседа
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	беседа
1.9.	Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов, Узлы, их применение, назначение. Организация страховки, самостраховки	3	1	2	соревнования
1.10	Подведение итогов туристского похода	1	-	1	беседа
1.11	Туристские слеты и соревнования	10	1	9	Итоги участия в соревнованиях
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
2. 1.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	1	1	беседа
2. 2.	Условные знаки	2	1	1	беседа
2. 3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	беседа
2. 4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	беседа

2.5.	Измерение расстояний	2	1	1	беседа
2.6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	беседа
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Итоги соревнований.
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история.	2	1	1	Викторина
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-	беседа
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	беседа
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	беседа
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	беседа
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
5.1.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Зачет по ОФП
5.2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Основы туристской подготовки (27 часов: теория - 8 часов, 19 часов).

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

*Практические занятия.*

Участие в играх, викторинах, связанных с туристской тематикой.

## **1.2. Основы безопасной жизнедеятельности.**

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: действия группы при потере ориентировки, сооружение временного жилища; подача сигналов бедствия, добыча огня, воды.

*Практические занятия.*

Отработка навыков и умений безопасного поведения в экстремальных ситуациях, добычи огня и воды в природной среде.

## **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Перечень личного снаряжения для ПВД и степенного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практические занятия*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Занимательные игры и упражнения по данной теме.

## **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы в походе. Продолжительность и периодичность привалов в ПВД и степенном походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию бивака (выбор места для костра, определение мест для забора воды, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

*Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

## **1.5. Подготовка к походу, путешествию.**

*Практические занятия.*

Определение цели и района ПВД и степенного похода. Распределение обязанностей в группе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе**

Меню и выбор продуктов питания для похода.

Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов для ПВД и степенного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должностные обязанности в походе (временные и постоянные).

*Практические занятия*

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок и график движения группы на маршруте в походе. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Движение по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым и заснеженным склонам.

Тропление лыжни.

*Практические занятия*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, травянистый склон. Тропление лыжни.

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований. Узлы, их применение, назначение.**

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на скалодроме.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в походе.

Использование узлов и техника их вязания для обеспечения безопасности на спортивной дистанции.

*Практические занятия*

Вязание узлов: (прямой, проводник, восьмерка - проводник, брамшкотовый, схватывающий, булин, грепвайн). Отработка техники страховки, само страховки.

### **1.10. Подведение итогов похода**

Презентация результатов похода. Ремонт и сдача инвентаря.

*Практические занятия*

Участие в конкурсе походов, составление презентации похода. Ремонт и сдача инвентаря.

### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Понятие о дистанции 1 и 2 класса соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### *Практические занятия*

Участие в туристских соревнованиях станции юных туристов, города в качестве участников на дистанциях 2 класса, судей на дистанции 1 класса (техника пешеходного туризма, лыжный турслет)

## **2. Топография и ориентирование (16 часов: теория – 6 часов, практика – 10 часов)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной картах**

Старение карт.

#### *Практические занятия*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

#### *Практические занятия*

Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

#### **2.4 Компас, работа с компасом**

Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта, азимута, движение по нему, обратный азимут.

#### *Практические занятия.*

Практические задания на ориентирование карты по компасу, определение азимута и сторон горизонта, движение по нему, определение обратного азимута.

#### **2.5. Измерение расстояний**

Измерения расстояний на местности и на карте с помощью подручных средств и на глаз. Средний шаг.

#### *Практические занятия*

Измерение своего среднего шага (пары шагов), расстояний с помощью подручных средств до недоступных объектов.

#### **2.6. Ориентирование по местным предметам.**

##### **Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по

особенностям некоторых местных предметов. Определение сторон горизонта по часам и солнцу.

#### *Практические занятия*

Упражнения по определению сторон горизонта по Солнцу. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу и часам.

### **2.7. Соревнования по спортивному ориентированию.**

Участие в школьных, городских, соревнованиях, открытых первенствах по спортивному ориентированию различных видов: «По выбору», «В заданном направлении», «На маркированной трассе», «Эстафеты по ориентированию», «Ориентирование в «лабиринте».

## **3. Краеведение (2 часа: теория – 1 час, практика -1 час).**

### **3.1. Родной край.**

Популярные туристско – краеведческие маршруты по Удмуртии. Юбилейные даты Удмуртии

#### *Практические занятия*

Знакомство с картой своего республики. Составление краеведческих маршрутов по Северу Удмуртии и по Удмуртии в целом.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (7 часов: теория – 4 часа, практика – 3 часа).**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Гигиена труда и отдыха, питания. Влияние вредных привычек на организм и спортивные результаты.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки для многодневного похода. Хранение и транспортировка аптечки. Использование нелекарственных препаратов для оказания доврачебной помощи.

Формирование походной медицинской аптечки.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах: ушиб, тепловой и солнечный удар, ожоги отморожения 1 -2 степени, нагноения, потертости, обработка ран, переломы, растяжения, венозное и капиллярное, артериальное и венозное кровотечение.

#### *Практические занятия*

Приемы оказания помощи (ушиб, тепловой и солнечный удар, ожоги отморожения 1 -2 степени, нагноения, потертости, обработка ран, переломы, растяжения, венозное и капиллярное кровотечение, наложение жгута.

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Транспортировка пострадавшего на волокушах и носилках.

### *Практические занятия*

Транспортировка пострадавшего на волокушах и носилках.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов: теория – 0, практика – 20 часов).**

### **5.1. Общая физическая подготовка**

#### *Практические занятия*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: с набивным мячом (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах, конькового хода. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны («лесенкой», «елочкой»). Повороты и торможение во время спусков («полуплугом», «плугом», на параллельных лыжах). Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## **5.2. Специальная физическая подготовка. Походы.**

### *Практические занятия*

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 3 км.

Туристские однодневные походы (пешие, водные, лыжные).

Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

*Упражнения на развитие быстроты.* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через искусственные барьеры.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе с элементами туризма.

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести.* Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

*Упражнения для развития силы.* Стибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 0.5-1 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

*Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп* (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью; бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

*Преодоление туристской полосы препятствий.*

Эстафеты, игры, упражнения с элементами туризма и спортивного ориентирования.

#### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся приобретут:

##### *Предметные результаты:*

-приобретение опыта туристской деятельности, туристских навыков безопасного поведения в природной среде.

Обучающийся овладеет:

- технологией организации туристско – краеведческих походов,
- знаниями о нормативных документах проведения соревнований по спортивному туризму (дистанции пешеходные) и приемами тактико – технической подготовки для участия в соревнованиях по спортивному туризму,
- элементарными приемами оказания первой помощи и способами транспортировки пострадавшего,
- приемами использования специального туристского снаряжения,
- приемами ориентирования на местности с помощью компаса и карты,
- навыками организации своего активного досуга,
- знаниями о возможностях рекреационного туризма в Удмуртии.

В течение всего периода обучения по программе обучающийся примет участие:

- в соревнованиях городского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию,
- в походах выходного дня, «Кругосветке Удмуртии».

##### *Метапредметные результаты:*

-сформирование потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни.

##### *Личностные результаты:*

- формирование коммуникативных навыков, организаторских качеств для дальнейшей успешной самореализации обучающихся,
- воспитание чувства патриотического отношения к родному краю, чувство гордости.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

#### Годовой календарный учебный график дополнительного образования МБОУ «СОШ №1» на 2023/2024 учебный год

1. Начало учебного года - 1 сентября 2023г.
2. Продолжительность учебного года:

Учебная четверть	Учебные дни	Продолжительность	Примечание
1	01.09. – 28.10.	8 недель	
2	07.11. – 30.12.	8 недель	06.11. – нерабочий праздничный день
3	09.01. – 23.03.	11 недель	23.02.; 08.03. – нерабочие праздничные дни
4	01.04. - 25.05.	7 недель	
Промежуточная аттестация	15.04- 26.04.		
<b>Итого</b>		34	

#### *Календарные сроки каникулярных периодов:*

Каникулы	Сроки	Продолжительность
Осенние	29.10. – 06.11.	9 календарных дней
Зимние	31.12. – 08.01.	9 календарных дней
Дополнительные (для 1 классов)	11.02. – 18.02.	8 дней

Весенние	24.03. – 31.03.	8 дней
Летние	26.05. – 01.09. (вс.)	Не менее 8 недель

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1	Беседа, лекция	1	Туристские путешествия, история развития туризма	Школьный кабинет	поход
2	сентябрь	1	Беседа, лекция	1	Основы безопасной жизнедеятельности	Школьный кабинет	беседа
3	сентябрь	2	Беседа, лекция	1	Основы безопасной жизнедеятельности	Школьный кабинет	беседа
4	сентябрь	2	Беседа, игры, упражнения	1	Личное и групповое туристское снаряжение	спортзал	беседа
5	сентябрь	3	Беседа, игры, упражнения	1	Личное и групповое туристское снаряжение	спортзал	беседа
6	сентябрь	3	Практические задания, беседа-объяснение	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Площадка на улице	беседа
7	сентябрь	4	Практические задания, беседа-объяснение	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Площадка на улице	беседа
8	сентябрь	4	Практическое задание	1	Подготовка к походу, путешествию	спортзал	беседа
9	октябрь	5	Практическое	1	Питание в	Площадка	беседа

			<i>ие задания</i>		туристском походе	<i>на улице</i>	
10	<i>октябрь</i>	5	<i>Беседа-объяснение, практические задания</i>	1	Туристские должности в группе	<i>кабинет</i>	<i>беседа</i>
11	<i>октябрь</i>	6	<i>Беседа-объяснение, практические задания</i>	1	Туристские должности в группе	<i>Площадка на улице</i>	<i>беседа</i>
12	<i>октябрь</i>	6	<i>Практические задания</i>	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	<i>Пересеченная местность</i>	<i>беседа</i>
13	<i>октябрь</i>	7	<i>Практические задания</i>	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	<i>Пересеченная местность</i>	<i>беседа</i>
14	<i>октябрь</i>	7	<i>Практические задания</i>	1	Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов, Узлы, их применение, назначение. Организация страховки, самостраховки	<i>спортзал</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>
15	<i>октябрь</i>	8	<i>Практические задания</i>	1	Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов, Узлы, их применение, назначение. Организация страховки, самостраховки	<i>спортзал</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>
16	<i>ноябрь</i>	8	<i>Практические задания</i>	1	Техника безопасности при проведении	<i>спортзал</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>

					занятий, туристских походов, Узлы, их применение, назначение. Организация страховки, самостраховки		
17	ноябрь	9	Презентация своих результатов	1	Подведение итогов туристского похода	кабинет	беседа
18	ноябрь	9	Участие в походах, соревнованиях	10	Туристские слеты и соревнования	Городские площадки	Участие в соревнованиях
19	ноябрь	9					
20	ноябрь	10					
21	ноябрь	10					
22	ноябрь	11					
23	ноябрь	11					
24	декабрь	12					
25	декабрь	12					
26	декабрь	13					
27	декабрь	13					
28	декабрь	14	Работа с картой	1	Понятие о топографической и спортивной картах	Школьный кабинет	беседа
29	декабрь	14	Работа с картой	1	Понятие о топографической и спортивной картах	Школьный кабинет	беседа
30	декабрь	15	Игры, упражнения, мини-соревнования	1	Условные знаки	Территория школы	беседа
31	декабрь	15	Игры, упражнения, мини-соревнования	1	Условные знаки	Территория школы	беседа
32	декабрь	16	Игры, упражнения, беседа-объяснение	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Территория школы, спортзал	беседа

33	декабрь	16	Игры, упражнения, беседа-объяснение	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Территория школы, спортзал	беседа
34	январь	17	Игры, упражнения, беседа-объяснение	1	Компас. Работа с компасом	спортзал	беседа
35	январь	17	Игры, упражнения, беседа-объяснение	1	Компас. Работа с компасом	спортзал	беседа
36	январь	18	беседа-объяснение	1	Измерение расстояний	Пришкольная территория	беседа
37	январь	18	беседа-объяснение	1	Измерение расстояний	Пришкольная территория	беседа
38	январь	19	беседа-объяснение	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Пришкольная территория	беседа
39	январь	19	беседа-объяснение	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Пришкольная территория	беседа
40	январь	20	Эстафеты, первенства	4	Соревнования по спортивному ориентированию	Городские площадки	Участие в соревнованиях
41	январь	20					
42	февраль	21					
43	февраль	21					
44	февраль	22	Беседа, игры	1	Родной край, его природные особенности, история.	Школьный кабинет	викторина
45	февраль	22	Беседа, викторина	1	Родной край, его природные особенности, история.	Школьный кабинет	викторина
46	февраль	23	Беседа-	1	Личная гигиена	Школьный	беседа

			<i>объяснение</i>		туриста, профилактика различных заболеваний	<i>кабинет</i>	
47	<i>февраль</i>	23	<i>Беседа- объяснение</i>	<i>1</i>	Походная медицинская аптечка	<i>Школьный кабинет</i>	<i>беседа</i>
48	<i>февраль</i>	24	<i>упражнение</i>	<i>1</i>	Походная медицинская аптечка	<i>Школьный кабинет</i>	<i>беседа</i>
49	<i>март</i>	24	<i>Беседа- объяснение</i>	<i>1</i>	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	<i>Школьный кабинет</i>	<i>беседа</i>
50	<i>март</i>	25	<i>Практическ ие задания</i>	<i>1</i>	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	<i>Школьный кабинет</i>	<i>беседа</i>
51	<i>март</i>	25	<i>Беседа- объяснение</i>	<i>1</i>	Приемы транспортировк и пострадавшего	<i>Школьный кабинет</i>	<i>беседа</i>
52	<i>март</i>	26	<i>Практическ ие задания</i>	<i>1</i>	Приемы транспортировк и пострадавшего	<i>спортзал</i>	<i>беседа</i>
53	<i>март</i>	26	<i>Физические упражнения</i>	<i>10</i>	Общая физическая подготовка	<i>спортзал</i>	<i>Зачет по ОФП</i>
54	<i>март</i>	27					
55	<i>март</i>	27					
56	<i>март</i>	28					
57	<i>апрель</i>	28					
58	<i>апрель</i>	29					
59	<i>апрель</i>	29					
60	<i>апрель</i>	30					
61	<i>апрель</i>	30					
62	<i>апрель</i>	31					
63	<i>апрель</i>	31	<i>Физические упражнения</i>	<i>10</i>	Специальная физическая подготовка	<i>спортзал</i>	<i>зачет</i>
64	<i>апрель</i>	32					
65	<i>май</i>	32					
66	<i>май</i>	33					
67	<i>май</i>	33					
68	<i>май</i>	34					
69	<i>май</i>	34					
70	<i>май</i>	35					

71	май	35					
72	май	36					
	Июнь-август	22Каникулярный период					

## 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий:

учебный кабинет, желательно – спортивный зал, комплект учебно – методической литературы, минимальный набор туристского снаряжения, компасы, учебные карты.

**Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием:**

Перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

№	наименование	количество
1.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	15
2.	Палатка туристская с тентом 4-х местная	4
3.	Палатка хозяйственная	1
4.	Спальный мешок	15
5.	Коврик теплоизоляционный	15
6.	Тент от дождя	1
7.	Компас жидкостный	15
8.	Курвиместр	2
9.	Фонарь налобный	15
10.	Костровое оборудование	1
11.	Каска туристская	15
12.	Карабины туристские -75 единиц	75
13.	Система страховочная	15
14.	Спусковое устройство	15
15.	Жумар	15
16.	Зажим грудной «Кроль»	15
17.	Поддержка «Кроля»	15
18.	Спусковое-страховочное устройство	2
19.	Ролик	15

### Перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 учащегося):

№№	наименование	количество
1.	Спальный мешок	1
2.	Коврик теплоизоляционный	1
3.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	1
4.	Компас жидкостный	1
5.	Фонарь налобный	1
6.	Каска туристская	1
7.	Карабины туристские -75 единиц	5
8.	Система страховочная	1
9.	Спусковое устройство	1
10.	Жумар	1
11.	Зажим грудной «Кроль»	1
12.	Поддержка «Кроля»	1
13.	Ролик	1

### Кадровое обеспечение

Уровень образования педагога: высшее педагогическое образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### Методическое обеспечение

Для выполнения программы имеются:

№	наименование	количество
1.	Разработки учебных конспектов (для организации учебной деятельности)	1
2.	Разработки дидактических материалов по темам: «Узлы», «Топознаки», «Работа с картой и компасом», «Медицина», «Организация страховки и самостраховки»	5
3.	Подборки и разработки комплексов спортивных тренировок, нормативов физического развития, квалификационных нормативов для присвоения спортивных разрядов	3
4.	Регламенты соревнований по спортивному туризму, ориентированию и маршрутам	1

5.	Подборка диагностических тестов для контроля уровня физического развития, личностных качеств обучающихся,	1
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

### 2.3 Формы аттестации

1. Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в туристских походах. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе. Кроме этого, зачет по ОФП, викторина по знанию родного края.

### 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки освоения основных умений и навыков (оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	балл
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение применять полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Недостаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя	5

	обязанностей	Средний уровень. Необходим контроль по ситуации	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	

19-20 баллов – высокий уровень

16-18 баллов – средний уровень

14-16 баллов – низкий уровень

## 2.Зачет по ОФП:

Основные критерии:

Норматив	Уровень успешности выполнения		
	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек)	8,8	9,0	9,2
Прыжок с места (см)	140	115	100
Челночный бег (3*10 м, сек)	9,9	10,8	11,2

## 3.Викторина по знанию родного края (Удмуртия)

Основные критерии:

Критерий успешности	Количество правильных ответов
«Справился»	50 и более % от общего числа вопросов
«Не справился»	Менее 50% от общего числа вопросов

## 2.5 Методические материалы

Отличительной особенностью данной программы является ориентация на компетентностный подход, позволяющий обучающимся развивать и наращивать предметные и межпредметные компетенции, необходимые для решения задач в туристско-краеведческой направленности.

Программой предусматриваются следующий методический инструментарий:

1.Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света» 1994, 46с.

2.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.-М.: Физкультура и спорт,1990.-175с., илл.

3.Колесникова А.В. Спортивное ориентирование.М.2002г.

4.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228с., илл.

5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002, 152с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Топография и ориентирование в
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат, 1990 – 256с.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2001. – 72с.
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ 1997. – 104с.
10. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. Физкультура и спорт, 1988г.
11. Памятники Отечества. Альманах Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры №№ 1 –2 1995г. М.
12. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха.(из опыта туристско – краеведческой работы). М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001, 112с.
13. Скрягин Л.Н. Морские узлы. М. «Транспорт» 1994г.
14. Тыкуп В.И., Спортивное ориентирование – М.: Просвещение, 1990. – 159с.

***Формы организации учебной деятельности:***

- групповая;
- индивидуальная (самостоятельная).

***Формы занятий:***

- практическое занятие;
- беседа, лекция.

***Виды занятий по программе:***

- теоретические и практические занятия на местности по топографии, ориентированию, эстафеты с элементами туризма,
- практические занятия по оказанию первой медицинской помощи,
- походы выходного дня, многодневные и степенные походы,
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, пешеходному, лыжному туризму, по вязке узлов.

Практические и спортивные занятия проводятся на местности и в помещении (парк в черте города, скалолазный стенд, спортзал). Теоретические занятия – в кабинете.

***Используемые методы*** в рамках занятий: проблемное обучение, частично-поисковый, беседа, объяснение.

***Виды учебной деятельности*** в рамках занятий:

- поиск и анализ информации;
- анализ и решение проблемных ситуаций;
- участие в соревнованиях, походе;
- сдача нормативов ОФП.

## **2.6 Список литературы**

### **Список литературы для детей**

1. Балабанов И.В. «Узлы», М., 2003г.
2. Баленко С. Школа выживания. М. 1994г.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994, 46с.
4. Колесников А.В. Спортивное ориентирование. М.2002г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат, 1990 – 256с.
6. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. Физкультура и спорт, 1988г.
7. Садаков М.А. Край Удмуртский, сторона родная. Ижевск. Удмуртия, 1988 – 296с.
8. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. М.»Транспорт» 1994г.
9. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990 – 159с.
10. Шапошников Ю.В. Хочу стать сильным. М., Советская Россия.1985г.

## **Раздел 3. Рабочая программа воспитания**

### **3.1. Характеристика творческого объединения**

Данное творческое объединение существует 2 год. Программа «Юный турист» прошла отбор в 2023 году в рамках проекта «Успех каждого ребенка» и получила снаряжение для практического применения.

Ребята данного кружка частые участники городских соревнований по ночному ориентированию, туристических соревнований. Являются неоднократными победителями и призерами. К участию в данном кружке привлекаются все желающие, а так же посещают дети из семей с ТЖС, дети, состоящие на разных видах учета. Воспитанники творческого объединения «Юный турист» принимают участие в школьных мероприятиях патриотической, спортивной направленности, привлекаются в качестве помощников в проведении Дня здоровья (в виде прохождения туристической тропы).

### **3.2. Цели, задачи воспитательной программы ОО.**

Цель воспитания обучающихся в МБОУ «СОШ № 1»:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

1.4. Задачи воспитания обучающихся в МБОУ «СОШ № 1»:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС НОО.

1.5. Личностные результаты освоения обучающимися образовательных программ включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

1.6. Воспитательная деятельность в образовательной организации планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

1.7. Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

2) патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважении к другим народам России; исторического просвещения, формирования российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

3) духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирования традиционных российских семейных ценностей; воспитания честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

4) эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- 5) физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- 6) трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- 7) экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- 8) ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

### 3.3 Работа с учащимися ОО

Планирование работы с учащимися отобразено в в разделе «Школьные мероприятия» календарного Плана воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.

### 3.4 Работа с родителями воспитанников кружка «Юный турист»

Дата проведения	Форма мероприятия	Содержание	Результат
октябрь	Родительское собрание	«Личностные и физические качества туриста»	Общение в форме диалога
апрель	Открытый урок	Демонстрация любого занятия для родителей	Участие в открытом уроке

### 3.5 Календарный план воспитательной работы ОО

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения		Примечание
		Планируемая дата	Фактическая дата	
		<b>Сентябрь</b>		
1	Участие в	01.09.		

	проведении Дня открытых дверей, Участие во Всероссийском уроке ОБЖ			
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	03.09.		
3	Родительские собрания: «Дополнительное образование: занятия в детских объединениях.	08.09.		
4	Участие в муниципальных соревнованиях	В течение месяца		
5	Участие в Школьном мероприятии День здоровья: Тур.слет 5 – 11 классы	Конец месяца		
		<b>Октябрь</b>		
6	Участие в муниципальных, областных и всероссийских конкурсах	В течение месяца		
7	Индивидуальные беседы с родителями.	В течение месяца		
8	Месячник гражданской защиты и пожарной	По графику ОУ		

	безопасности			
9	Городская акция «Марафон добрых дел»			
		<b>Ноябрь</b>		
10	Игра-викторина ко Дню народного единства «Мы - патриоты»	03.11.		
11	Участие в Месячнике по профилактике ПАВ	По графику ОУ		
12	Игровая программа ко Всемирному дню ребёнка	17.11.21г		
13	Мастер –класс «Цветы для мамы» День матери в России.	25.11.21г.		
14	Участие в муниципальных соревнованиях по туризму	По плану УО		
		<b>Декабрь</b>		
15	Спартакиада учащихся общеобразовательных школ	По плану УО		

16	Здравствуй, Новый год. Праздничное чаепитие	По договоренности		
17	Участие в Месячнике «Стоп ВИЧ», профилактики ПАВ	По графику ОУ		
		<b>Январь</b>		
18	Участие в мероприятии школьного музея: День памяти жертв Холокоста	24.01.		
19	Участие в Месячнике «ЗОЖ», профилактика суицида	В течение месяца		
20	Посещение выставок школьной библиотеки, посвященных Дню воинской славы	В течение года		
		<b>Февраль</b>		
21	Участие в смотре-конкурсе «Песни и строя»	21.02.		
22	Участие в Дне здоровья на лыжной трассе	По плану ОУ		
23	Участие в Месячнике военно-патриотического воспитания «Защитник Отечества»	По плану ОУ		

		<b>Март</b>		
24	Участие в Акции «По доброте душевной»	По плану ОУ		
25	Участие в праздновании Дня мам	Начало месяца		
		<b>Апрель</b>		
26	Участие в Акции «Семена для школьного цветника»	По плану ОУ		
27	Участие в Акции «Бумажный бум»	По плану ОУ		
28	Посещение школьной библиотеки: выставка ко Дню космонавтики	Первая неделя месяца		
		<b>Май</b>		
29	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых празднованию 9 мая: Акция Георгиевская ленточка, флешбом в сети интернет в официальном сообществе ОО «Золотой треугольник»	До 9.05.		

30	Участие в итоговой линейке «Победы года»	26 мая		
----	------------------------------------------	--------	--	--