

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бавленская средняя школа имени Героя Советского Союза Рачкова П.А.»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Бавленская средняя школа»  
от «30» августа 2024 г. №87

Образовательная программа дополнительного образования детей  
туристско-краеведческой направленности  
**«Туристенок»**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Ознакомительный (стартовый уровень)

Автор-составитель:  
Корючкин Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

1.1. Данная программа разработана с учетом основных законодательных и нормативных актов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение МБОУ «Бавленская средняя школа» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога;
  - Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной мини-программы «Туристенки», составители программы: Буклеревич С. Б., методист МБУ ДО «СЮТур» г. Кольчугино, Шульгина Т. Н., педагог дополнительного образования МБУ ДО «СЮТур» г. Кольчугино, утверждена директором МБУ ДО «СЮТур» Родионовым П.В. приказ от 15.09.2018 г. №56-б В основу данной программы вошли «Мини-программы для туристских кружков», составители В.Н. Ковешников, Т.Л. Евсеева.

1.2. Направленность: туристско-краеведческая

1.3. Уровень организации программы: ознакомительный (стартовый)

1.4. Актуальность программы:

Туризм в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, повышает уровень самообслуживания.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время учебно-воспитательный процесс, составляет большую часть времени в жизни ребенка. В школе от него требуется концентрация для усвоения материала и это приводит к умственному напряжению. В то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность.

### 1.5. Отличительные особенности программы, новизна:

Новизна программы «Туристёнок» заключается в том, что в ней представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристского характера с учащимися начального звена. Предложенная программа позволяет в течение одного учебного года охватить довольно большое количество детей дополнительным образованием и таким образом более эффективно выявить их интересы в течение одного года.

### 1.6. Адресат программы:

Программа «Туристёнок» даёт возможность ребёнку сформировать личностные качества, реализовать свои силы, знания и физические способности в рамках своего свободного времени. Школьники получают навыки подготовки к однодневному походу. Данная программа даёт элементарные представления ребёнку, как вести себя, в случае если потерялся в лесу, позволит дать школьнику знания об автономном существовании в природе и использованию её даров для выживания. Обучение по данной программе позволит дать школьникам за короткий срок хотя и начальные, но систематизированные знания.

### 1.7. Объем и срок освоения программы:

Предлагаемая программа первоначально рассчитана на 18 часов обучения (1 занятие в неделю по 2 часа) для учащихся 3-4 классов (9-11 лет). Нами увеличено количество часов на практическую часть. Теперь программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу) для учащихся 2-4 классов (8-11 лет).

### 1.8. Форма обучения: очная

### 1.9. Особенности организации образовательного процесса:

- форма реализации образовательной программы: традиционная,
- организационные формы обучения: групповые, в группах одного возраста, состав группы – постоянный. Количество обучающихся в группе должно быть не более 15 человек. Рекомендуется комплектовать группы на основе школьного класса, пригласив всех, в том числе классного руководителя. Программа предполагает активное участие в туристско-оздоровительной деятельности и родителей детей.
- режим занятий: 1 занятие в неделю по 1 часу, еженедельно, в начале учебного года с сентября по декабрь.

## 2. Цель и задачи программы

*Цель образовательной программы:* развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

Занятия направлены на решение следующих *задач:*

*Обучающие:*

- овладеть первичными туристскими навыками и умениями;
- дать знания о безопасном поведении в окружающем мире;
- сформировать навыки безопасного поведения;
- обучить технике преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время выходов в природу, походов выходного дня.

### Развивающие

- развить двигательные качества учащихся;
- сформировать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности;
- расширить кругозор;
- содействовать развитию мотивации школьников к туристской деятельности.

### Воспитательные:

- сформировать потребность в здоровом образе жизни,
- воспитать бережное отношение к природе;
- сформировать морально-волевые качества: упорство, терпеливость, любознательность, взаимовыручка.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков).

## 3. Содержание программы

### Примерный учебный план занятий

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		теор	практ	всего
1	Виды туризма и их особенности. Техника безопасности в походе	2	-	2
2	Туристское снаряжение: личное и групповое. Как правильно собрать рюкзак	1	3	4
3	Костер. Правила работы у костра	1	3	4
4	Палатка. Правила установки и выбор места для палатки	1	3	4
5	Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь	1	3	4
6	Питание в туристском походе. Лесная аптека	1	3	4
7	Преодоление естественных и искусственных препятствий	1	3	4
8	Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки.	1	3	4
9	Первая помощь. Гигиена туриста	1	3	4
	Итого:	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>
	Однодневный поход вне сетки часов		8	8

### Содержание учебного плана

#### 1. Виды туризма и их особенности. Техника безопасности.

Презентация «Виды туризма»: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм. Альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, на заболоченных местах, при обнаружении взрывоопасных предметов, в населённых пунктах, на привалах. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

#### 2. Туристское снаряжение: личное и групповое. Как собрать правильно рюкзак.

Снаряжение в походе: личное и групповое. Распределение туристского снаряжения. Правила укладки рюкзака.

*Практическое занятие:* получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков.

3. Костер. Правила работы у костра.

Как правильно выбрать место для костра. Как разжечь правильно костер. Виды костров. Техника безопасности при работе у костра.

4. Палатка. Правила установки и выбор места для палатки.

Виды палаток, их предназначение. Выбор места для палатки. Установка палатки.

*Практическое занятие:* установка палатки.

5. Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь пострадавшему.

Клещ, пчелы, осы, змеи - опасные насекомые, которые могут встретиться в лесу. Профилактика и первая помощь при укусе. Опасные растения: борщевик, вороний глаз, ландыш, ядовитые грибы.

6. Питание в туристском походе. Лесная аптека.

Какие продукты питания можно использовать в походе. Примерный набор продуктов. Раскладка и расход продуктов в походе. Водно-солевой режим. Вода и правила ее очистки. Транспортировка продуктов. Лесная аптека.

7. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Естественные препятствия в природе. Способы их преодоления. Искусственные препятствия в спортивном зале, способы их преодоления. Знакомство со страховкой.

8. Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки. Что такое ориентирование. Знакомство с картами, компасом. Безопасное поведение в лесу. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Как подать сигнал бедствия.

*Практическое занятие:* ориентирование по карте и компасу.

9. Первая помощь. Гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Содержание походной аптечки. Первая помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

*Практическое занятие:* оказание первой помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

**Ожидаемые результаты реализации программы**

*Обучающие:*

- овладеют первичными туристскими навыками и умениями;
- будут знать о безопасном поведении в окружающем мире;
- научатся технике преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время выходов в природу, походов выходного дня;
- будут знать правила ориентирования на местности;
- овладеют умением работать с картой и компасом;
- смогут применять туристско-бытовые навыки: выбирать место для привала, ночлега, устанавливать палатку, разжигать костёр и приготавливать пищу;

*Развивающие*

- будут развиты двигательные качества учащихся;
- сформируется чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности;
- расширится кругозор;

*Воспитательные:*

- будет сформирована потребность в здоровом образе жизни,

- ребята будут бережнее относиться к природе;
- у детей сформируются морально-волевые качества: упорство, терпеливость, любознательность, взаимовыручка.

#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий

##### 4.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 2 сентября.

Окончание занятий – 23 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 34 недели.

Количество учебных дней: 34 дня,

Объем учебных часов: 34 часов

Режим работы: – 1 раз в неделю по 1 часу.

##### 4.2. Условия реализации программы.

- учебно-материальное обеспечение

Таблица 1.

<b>Индивидуальное снаряжение</b>			
№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Свитер тёплый.	Шт.	1
9.	Накидка от дождя.	Шт.	2
10.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
11.	Рюкзак.	Шт.	1
12.	Страховочная система.	Комп.	1
13.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
14.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
15.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
16.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
17.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
18.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
19.	Фонарь электрический.	Шт.	1
20.	Запасные батарейки	Шт.	2
21.	Компас.	Шт.	1

Таблица 2.

<b>Групповое снаряжение</b>			

№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2л на чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
5.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел-к.
6.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
7.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
8.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
9.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
10.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
11.	Блок ролики.	Шт.	6
12.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
13.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
14.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
15.	Ремонтный набор.	Комп.	1
16.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
17.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
18.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
19.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
20.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
21.	Пила двуручка.	Шт.	2

- кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования

- методическое обеспечение:

#### **Система отслеживания и оценивания результатов:**

1. тестирование
2. зачеты
3. практические занятия
4. викторины
5. игры

При определении результативности работы каждого учащегося рекомендуется использовать следующий принцип: дети должны не только сами подводить итоги занятия, но и определять качество работы каждого члена коллектива.

В ходе реализации мини-программы в какой-либо группе педагог может выявить заинтересованных ребят, которые захотят углубить и расширить свои знания по предложенной тематике. Таких детей в перспективе логично пригласить в кружковое объединение к обучению по долгосрочным 3-4 годичным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Заканчивать учебный курс следует обязательным походом – однодневным, который вынесен за сетку часов учебного плана и предполагает продолжительность 8 часов. Поход необходим для закрепления теоретических и практических навыков, полученных в классе. В поход берутся те учащиеся, которые имеют справку от школьного врача.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ
8. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
9. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
11. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
16. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
18. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье. / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
19. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. / А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
20. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений. / В.С. Сенин. – М.: 1993.
21. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье. / В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
22. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня. / В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
23. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
24. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

#### **Литература для учащихся:**

1. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник. - М.: «ФиС», 1987.
2. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
3. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
4. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
5. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.