

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 155

от «30» августа 2023г.

Директор _____ А.С.Абрамов

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Калужские тропы»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации программы: *1 год (34 часа)*

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:
Быкова Владислава Витальевна,
учитель физической культуры

Калуга, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Калужские тропы»
Автор-составитель программы, должность	Быкова Владислава Витальевна, учитель физической культуры
Адрес реализации программы	МБОУ СОШ №18 г. Калуги (ул. Фр. Энгельса, д. 119) Телефон (4842) 73-06-55
Вид программы	- по степени авторства - <i>модифицированная.</i> - по уровню сложности – <i>базовая</i>
Направленность	<i>туристско-краеведческая</i>
Срок реализации, объём	<i>1 год, 34 часа</i>
Возраст учащихся	от 12 до 13 лет
Название объединения	«Калужские тропы»
Краткая аннотация (рекомендовано)	Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	7
РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	7
2.1 Календарный учебный график	7
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Формы аттестации (контроля)	9
2.4 Оценочные материалы	10
2.5 Методические материалы	10
Список литературы	11
Приложения	11

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в современной школе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, социализации и уважения к своей малой Родине.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия любого вида туризмом содействуют умственному и физическому развитию, помогают познавать и понимать природу, пропагандировать экологическую культуру среди своих сверстников.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы туристической работы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Направленность программы - туристско-краеведческая

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная
- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы программа состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Отличительные особенности программы – программа «Калужские тропы» отличается индивидуальным подходом к реализации туристических походов, подбором наиболее удобных и интересных маршрутов.

Новизна программы новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Адресат программы большинство детей, любящие активный отдых и путешествия, у таких детей ярко выражена доброта к природе, желание покорить новые маршруты. Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Состав группы, особенности набора - переменный состав, разновозрастные группы.

Объем программы - общее количество учебных часов- 34

Режим занятий - занятия проводятся по 1 часу в неделю.

Формы обучения - очная, так же программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма организации образовательной деятельности - групповая

Формы проведения занятий - комбинированные, теоретические, практические, тренировочные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - физическое воспитание детей, воспитание любви к труду и умению трудиться, приобретение ребятами необходимых прикладных навыков.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать туристической подготовке.

Развивающие:

Развивать туристские умения, навыки, организаторские способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

Воспитательные:

1. Воспитать активную любовь к родному краю, преданность Родине и земле.
2. Воспитать у школьников нравственность, патриотизм.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводный урок "Калужские тропы"	1	1	0	беседа
2.	Технические приёмы	6	6	0	опрос
3.	Топография и ориентирование	4	3	1	опрос/практика
4.	Туристский быт	10	7	3	опрос/практика
5.	Вязка узлов	4	0	4	Практическая деятельность
6.	Общая физическая подготовка туриста	9	0	9	Практическая деятельность
	Итого	34	17	17	

Содержание учебного плана

1 раздел. Вводное занятие «Калужские тропы»

Теория: Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм. История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение. «Отечество», основные его направления.

2 раздел: Технические приём

Теория: траверс склона, спуск по перилам, подъем по перилам, переправа методом "вертикальный маятник", переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник),
Транспортировка снаряжения

3 раздел Топография и ориентирование

Теория и практика: Топографические туристские, спортивные карты и схемы. Топографические знаки. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам

Азимут. Определение азимута по карте и на местности, на заданный ориентир движение группы по азимуту на заданное расстояния

Ориентирование по компасу. Пользование компасом в походе.

4 раздел Туристический быт

Теория и практика: Бивак и бивачные работы. Типы костров. Выбор места для кострищ. Питание в походе. Дары природы: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений. Личная гигиена туриста. Выбор источника и обеззараживание воды. Состав медицинской аптечки. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждение кожного покрова, ушибы, вывихи. Искусственное дыхание, наложение повязок. Вязание носилок, транспортировка пострадавшего Санитарные и экологические требования при организации лагеря.

5 раздел Вязка узлов

Теория и практика: Узлы для присоединения веревки к опоре. Узлы для связывания веревок. Схватывающие узлы. Вязка узлов на время.

6 раздел Общая физическая подготовка

Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, Прыжки на скакалке, поднимание туловища, Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, Работа с набивными мячами 1 кг. Работа с набивными мячами 2 кг. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения для ног, Упражнения для туловища, Бег по местности.

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты

- индивидуальный рост физической подготовки учащихся
- высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

- теорию пешеходного туризма
- гигиену спортсмена
- историю развития пешеходного туризма

Метапредметные результаты:

- владеть основами техники и тактики пешеходного туризма
- участвовать в соревнованиях разного уровня.
- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Личностные результаты

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

РАЗДЕЛ 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1		Вводное занятие «Калужские тропы»	1	Теория
2		Траверс склона	1	Теория
3		Спуск по перилам	1	Теория

4		Подъем по перилам	1	Теория
5		переправа методом "вертикальный маятник",	1	Теория
6		Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник)	1	Теория
7		Транспортировка снаряжения	1	Теория
8		Топографические туристские, спортивные карты и схемы. Топографические знаки. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт	1	Теория
9		Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам	1	Теория
10		Азимут. Определение азимута по карте и на местности, на заданный ориентир движение группы по азимуту на заданное расстояния	1	Теория
11		Ориентирование по компасу. Пользование компасом в походе.	1	Практика
12		Бивак и бивачные работы.	1	Теория
13		Типы костров. Выбор места для кострищ.	1	Теория
14		Питание в походе. Дары природы: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений	1	Теория
15		Личная гигиена туриста	1	Теория
16		Выбор источника и обеззараживание воды.	1	Теория
17		Состав медицинской аптечки.	1	Теория
18		Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждение кожного покрова, ушибы, вывихи.	1	Практика
19		Искусственное дыхание, наложение повязок.	1	Практика
20		Вязание носилок, транспортировка пострадавшего.	1	Практика
21		Санитарные и экологические требования при организации лагеря	1	Теория
22		Узлы для присоединения веревки к опоре.	1	Практика

23		Узлы для связывания веревок.	1	Практика
24		Схватывающие узлы.	1	Практика
25		Вязка узлов на время	1	Практика
26		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	Практика
27		Прыжки на скакалке, поднимание туловища	1	Практика
28		Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата,	1	Практика
29		Работа с набивными мячами 1 кг.	1	Практика
30		Работа с набивными мячами 2 кг.	1	Практика
31		Упражнения на плечевой пояс	1	Практика
32		Упражнения для ног.	1	Практика
33		Упражнения для туловища	1	Практика
34		Бег по местности.	1	Практика

2.2 Условия реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

материально-техническое обеспечение – учебный класс, туристическое снаряжение.

информационное обеспечение - Официальный сайт Федерального агентства по туризму

// <http://www.russiatourism.ru/>

<http://www.turbooks.ru/> Портал "Все о туризме"

кадровое обеспечение – Быкова Владислава Витальевна, среднее профессиональное образование

2.3 Формы аттестации (контроля)

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		

В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.</p> <p>Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.</p> <p>Самостоятельная работа.</p>
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>Выставка, конкурс, концерт, фестиваль, праздник, соревнование, творческая работа, опрос, фестиваль, открытое занятие, взаимозачет, игра- испытание, переводные и итоговые занятия, эссе, коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие, зачет, олимпиада, самостоятельная работа, защита рефератов, презентация творческих работ, демонстрация моделей, тестирование, анкетирование и др.</p>

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы – тесты, викторина.

2.5 Методические материалы

<p>методические особенности организации образовательного процесса</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа учащихся с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта) 2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в походах и экскурсиях 3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.
--	--

методы обучения и воспитания	<i>Методы обучения</i> (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой). <i>Методы воспитания</i> (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций).
педагогические технологии	Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения, лично—ориентированного обучения, игровой деятельности, технология КТД.
дидактические материалы	Наглядные, демонстративные пособия; подборки материалов, заданий, раздаточный материал по темам и разделам, технологические карты, образцы изделий, банк творческих работ и проектов и пр.
методические разработки	Разработки циклов занятий по темам, разделам и т.п.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

1. Биржаков М.Б., Введение в туризм, / СПб. Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.8
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010, с 99.
3. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008. - 416 с.10
4. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. / - Л.: Лениздат, 2008. - 144 с.
5. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования, / М.: «Просвещение» 2010, стр. 49-52.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, / М.: Профиздат, 2009. - 241 с.
7. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие. / - М.: Мастерство, 2012. - 352 с.
8. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., Питание в туристском путешествии, / - М.: Профиздат, 2006. - 176 с.

Приложения

КТП в формате xls.