

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества пгт Кумены  
Куменского района Кировской области

Утверждено на  
педагогическом совете  
МКОУ ДО ДДТ пгт Кумены  
Протокол №1 от «01» сентября 2023г.

Директор МКОУ ДО ДДТ пгт Кумены  
Л.А. Перескокова



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
«Пешеходный туризм»**

Возраст детей: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Тамара Ивановна Михалева,  
педагог дополнительного образования

Кумены  
2023г

## Пояснительная записка

**Программа разработана на основе:** программы «Туристско-краеведческой деятельности» (авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов) М., Просвещение 2011г

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
3. Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования (письмо МОН КК от 17.07.2015 г. № 47-10474/15-14, письмо МОН КК от 20.08.2015 г. № 47-12606/ 15-14).

Туристско-краеведческая деятельность включает в себя занятия по отработке специальных умений, краеведческие экскурсии; туристические поездки; походы выходного дня.

**Цель программы:** овладение учащимися знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни, работы в коллективе, самосохранения; изучение истории деревень Речного сельского поселения.

### Задачи:

- дать знания, отработать необходимые для туриста умения и навыки .
- выработать мотивацию освоения опыта ЗОЖ.
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.
- приобретение опыта участия в туристских мероприятиях.
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы.
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

### 2. Общая характеристика учебного курса

Пешеходный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность, таким образом, позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед ребенком младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием этих детей. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 70 часов, 2 занятия в неделю и ориентирована на младших подростков (5-6 класс) и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, развитие физических качеств, воспитание самостоятельности.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Пешеходный туризм».**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Пешеходный туризм». Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Пешеходный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **5. Содержание учебного курса (70 часов)**

*1.1. Вводное занятие.* Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

*1.2. Поход-знакомство.* Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

*1.3. Безопасность юного туриста.* Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

*1.4. Быт юного туриста.* Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

*1.5. Кухня юного туриста.* Продукты в походе. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

*1.6. Песни юного туриста.* Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

*1.7. Туристско-краеведческие возможности края.* Интересные страницы истории родного края: родной край в Древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т.п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идем, зачем идем, как себя ведем, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии?), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведенной экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию?). Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

*1.8. Ориентирование на местности.* Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

*1.9. Топография.* Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

*1.10. Туристские узлы и их назначение.* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

*1.11. Преодоление препятствий.* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

*1.12. Туристские игры.* Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

*1.13. Туристская стенгазета.* Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

*1.14. Природоохранные акции.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

*1.15. Походы выходного дня.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода к устью р. Кумёнки, старицу р. Быстрицы – с целью созерцания красот осенней природы и выявления особенностей указанных водоемов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в д. Коковихи.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов.	Теорет. занят.	Практ. занят.	Результаты
1	Введение. Безопасность юного туриста.	2	1		<i>Уметь</i> : - соблюдать технику безопасности во время теоретических и практических занятий
2	О туризме и туристах школы п. Речной.	2	1	1	<i>Уметь:</i> - представлять историю туризма школы;
3	Туристско-краеведческие возможности края;  Походы выходного дня.	30	Экскурсии в природу, музей.  Проектная деятельность  Походы		<i>Уметь:</i> - применять знания по туристско-краеведческим возможностям края через экскурсии, походы.
4	Быт юного туриста.	4	2	2	<i>Уметь:</i> устроить быт туриста в походе, на экскурсии, прогулке
5	Кухня юного туриста.	4		4	<i>Уметь:</i> готовить безопасную и вкусную еду во время походов
6	Песни юного туриста.  Песни военных лет.	4	1	3	<i>Уметь:</i> исполнять туристические песни  получить необходимые знания из материалов экскурсии и применять их на практике
7	Ориентирование на местности.	4	2	2	<i>Уметь</i>  Ориентироваться на местности  -определять азимут на предмет,  -находить предмета по азимуту,  -составлять топографические карты местности
8	Топография.  Значение карт во время ВОВ	6	2	4	<i>Уметь</i> : читать топографические карты

9	Туристские узлы и их назначение.	4		4	<i>Уметь:</i> вязать узлы: булинь, проводник, восьмёрка, встречный
10	<i>Туристская стенгазета.</i>	2		2	<i>Уметь:</i> оформлять итоги походов, экскурсий, акций
11	Туристские игры.	2		2	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить туристические игры
12	Преодоление препятствий.	4	1	3	<i>Уметь :</i> преодолевать препятствия
13	Природоохранные акции.	4		4	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить природоохранные акции.

**Итого : 72 часа**

**Ожидаемые результаты :**

1. Знать историю некоторых населённых пунктов Речного сельского поселения;
2. Бережно относиться к природе.
3. Быть дружными и смочь прийти на помощь друг к другу.
4. Овладеть первоначальными туристическими навыками.
5. Стать физически развитыми, здоровыми.

**Список литературы:**

Е.А. Ляшенко «Школа юного краеведа, Волгоград, 2007 год.

А.Н. Соловьев « Энциклопедия земли Вятской», том 7, Природа, 1997 год.

А.Н Соловьёв «памятники природы Кировской области», Киров,1979

«Отдых по душе, по интересам»,Москва, «Советская Россия»,1961 год.