

**АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» сентября 2024 г.
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»
 **Е.С. Тырина**
от «05» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Туристёнок»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 9 - 12 лет
Срок реализации (объем): 1 год (144 часа)
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Володин Дмитрий Леонидович,
Педагог дополнительного образования

г. Костомукша, 2024

**АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» сентября 2024 г.
Протокол № _1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»

Е.С. Тырина
от «05» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Туристёнок»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 9 - 12 лет
Срок реализации (объем): 1 год (144 часа)
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Володин Дмитрий Леонидович,
Педагог дополнительного образования

г. Костомукша, 2024

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	7
III.	Содержание учебно-тематического плана	8
IV.	Календарный-учебный график	12
V.	Материально-техническое обеспечение	14
VI.	Информационное обеспечение	15
VII.	Формы аттестации и контроля	15
VIII.	Методическое обеспечение	16
IX.	Список литературы	17
X.	Приложения	
	Приложение 1. Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни»	20
	Приложение 2. Календарный план по воспитательной работе на 2024-2025 учебный год, посвященный 80-летию Победы в ВОВ	22
	Приложение 3. Лист дополнений и изменений к дополнительной общеобразовательной программе	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок» разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки Российской Федерации;
- Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г.
- Устава МКОУ ДО КГО «ЦВР» и лицензии.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными

явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом спортивный туризм базовых направлений (пешеходный, лыжный, водный) не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, достаточно использовать имеющиеся возможности местных турклубов.

Главная задача объединения спортивного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

На занятиях ребята смогут научиться:

- основам практической экологии;
- пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности;
- получить начальное понятие о походной медицине, первой неотложной помощи, выживанию в экстремальных условиях;
- начальной технике трёх основных видов туризма;
- навыкам нахождения в лесной зоне, основам хозяйственной и организационной деятельности в походе;
- групповому взаимодействию и индивидуальной ответственности

Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика безнадзорности детей, асоциального поведения подростков, вовлечение родителей в активное воспитание и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и

психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Программа составлена таким образом, что каждый следующий год обучения усложняет уже пройденный годом ранее материал, переходя от начального (общеинформативного) туристского уровня опыта к индивидуальному специальному, а от индивидуального специального – к групповому организационному, завершая цикл подготовки учащегося как руководителя группы, организатора похода.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В программе запланировано их вовлечение в общий процесс обучения и активное участие в практических занятиях.

Цели программы:

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края.

Задачи обучения:

Предметные:

- формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, лыжному и водному туризму

Метапредметные:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся

Личностные:

- выработка личностных качеств, умение вести себя в коллективе;
- применение полученных навыков вне объединения, в семейных мероприятиях на природе

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 9-11 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале).

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачётных походов в конце учебного года

1 год обучения – 216 часов (2 часа теории и 4 часа практики в неделю)

Формы и режим занятий

Программы занятий рассчитаны на 72 учебных часа, теоретических занятий, и 144 часа практических занятий в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов). Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (рыболовы, экологи, семейный отдых и т. п.) и индивидуально (работа с занимающимися вне группы, фотоаппаратами и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 6 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки

нахождения вне населенного пункта.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

Предметные:

- возникновение качественных навыков в трех основных видах спортивного туризма, а также развитие уже имеющихся до начала обучения

Метапредметные:

- возникновение у обучающихся устойчивого интереса к туризму как активному проведению свободного времени вне общеобразовательных учреждений;
- проявление правильного отношения к сохранению окружающей среды, четкое понимание связи между экологией и людьми

Личностные:

- возникновение и развитие полезных навыков нахождения в лесной зоне;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, оформление экологических дневников; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр.

II. Учебно-тематический план (144 часа)

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение, основной инструктаж по безопасности	6	2	4	Опрос
2.	Краеведение и основы экологии	24	8	16	Викторина
3.	Общая подготовка туриста, действия в экстремальных условиях	48	16	32	Викторина, практическая работа
4.	Пешеходный туризм	36	12	24	Викторина, практическая работа
5.	Лыжный туризм	36	12	24	Викторина, практическая работа
6.	Водный туризм	60	20	40	Викторина, практическая работа
7.	Основы походной медицины и оказания первой доврачебной медицинской помощи	8	4	12	Практический зачёт
	Итого:	216	72	144	

III. Содержание программы.

1. Введение: программа «Туристёнок»

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Понятие о спортивном туризме. Назначение и содержание программы «Туристёнок». Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, вводный инструктаж по нахождению в лесной зоне. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем.

2. Краеведение и основы экологии

Природа родного края. Охрана природы. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю. Наш край — Карелия. Обзор экскурсионных объектов, природы, истории и культуры Республики Карелия

Окрестности Костомукши. Обзор объектов туристической направленности в нашем районе. Общественно — полезная работа в походе. Основы экологии. Ведение дневников летнего отдыха. Планирование самостоятельной экологической работы и полевых выходов

3. Общая подготовка туриста, действия в экстремальных условиях

Виды туризма, представленные в программе — пешеходный, лыжный, водный и их отличительные особенности (краткое изложение). Связь в туристском походе. Виды связи: визуальная, акустическая, радио и телефония. Игры и полезные занятия в школьном походе. Общие понятия о подборе снаряжения для похода. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Походный лагерь. Способы добычи и обеззараживания воды. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика и назначение: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Костровое оборудование. Выбор места для костра и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное

голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

4.Пешеходный туризм.

Пешеходный туризм. Особенности пешеходного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на пешеходном маршруте по категориям сложности. Обзор видеоматериалов по пешеходному туризму. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, палаток, группового снаряжения. Спортивное туристическое снаряжение для пешеходного туризма. Страховка и самостраховка основная и вспомогательная веревки. Страховочные обвязки. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Техника пешеходного туризма: естественные препятствия. Осыпи, склоны, скальник, болота, водные переправы, горные участки различные типы лесной зоны. Техника передвижения участника в группе на пешеходном маршруте. Движение по тропам и дорогам. Переправа по бревну. Выбор пешеходного маршрута. Особенности условий различных климатических зон. Пешеходный туризм в Карелии.

5.Лыжный туризм

Лыжный туризм. Особенности лыжного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на лыжном маршруте по категориям сложности. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в лыжном походе; типы рюкзаков, палаток, лыж, палок, чехлов, гамашей, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Обзор видеоматериалов по лыжному туризму. Техника лыжного туризма. Основные лыжные приемы передвижения: переменный шаг, толчки одновременные и переменные, спуски вв присяде, стоя и «лесенкой» . Подъем «лесенкой», траверсом, без лыж . Преодоление лесной зоны. Преодоление открытых участков, водных преград и горных участков. Падения – вынужденные и произвольные, техника безопасности при падениях. Подъем после падения, взаимопомощь и страховка. Техника передвижения участника в группе на лыжном маршруте. Движение в связке. Выбор лыжного маршрута. Особенности условий различных климатических зон. Лыжный туризм в Карелии

6.Водный туризм

Водный туризм. Особенности водного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на водном маршруте по категориям сложности.

Обзор видеоматериалов по водному туризму. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в водном походе; типы рюкзаков, палаток, специальных герметичных приспособлений. Одежда и обувь необходимая в водном походе, обзор производителей одежды и специального водного снаряжения. Гидрокостюмы, их модификации и типы. Виды и типы судов, применяющихся в водном туризме: каяки, байдарки, катамараны, рафты. Техника водного туризма. Водные структуры, их типы, способы прохождения. Гребля, виды гребли, способы и методы.

Самосплав и самостраховка. Организация туристского быта в водном походе. Биваки, подготовка к ночевке, необходимые знания при выборе стоянки вблизи воды. Техника безопасности при организации стоянки у воды. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Техника передвижения судна с экипажем в походном строю. Связки судов и страховка судами. Выбор маршрута для водного похода. Особенности условий различных климатических зон. Водный туризм в Карелии. Разбор аварийных ситуаций, возникающих на спортивном водном маршруте.

7. Основы походной медицины и оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Общие понятия о походной медицине. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях). Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах. Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

IV. Календарный план обучения 2024-2025 гг.

№	Даты занятий	Содержание занятий	Всего часов
1-2	04.09.2020 05.09.2020	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, вводный инструктаж по нахождению в лесной зоне	6

3-4	11.09.2020 12.09.2020	Понятие о спортивном туризме. Назначение и содержание программы «Юный турист». Виды спортивного туризма, их отличительные особенности (краткое изложение). Виды туризма, представленные в программе — пешеходный, лыжный, водный	6
5-6	18.09.2020 19.09.2020	Наш край — Карелия. Обзор экскурсионных объектов, природы, истории и культуры Республики Карелия	6
7-8	25.09.2020 26.09.2020	Окрестности Костомукши. Обзор объектов туристической направленности в нашем районе.	6
9-10	02.10.2020 03.10.2020	Организация туристских биваков. Общие сведения о организации походного лагеря. Типы костров и заготовка топлива	6
11-12	09.10.2020 10.10.2020	Пешеходный туризм. Особенности пешеходного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на пешеходном маршруте по категориям сложности.	6
13-14	16.10.2020 17.10.2020	Обзор видеоматериалов по пешеходному туризму.	6
15-16	23.10.2020 24.10.2020	Выбор пешеходного маршрута. Особенности условий различных климатических зон. Пешеходный туризм в Карелии	6
17-18	30.10.2020 31.10.2020	Общие понятия о походной медицине. Состав походной аптечки	6
19-20	06.11.2020 07.11.2020	Методы и способы транспортировки пострадавшего в походе	6
21-22	13.11.2020 14.11.2020	Техника пешеходного туризма: естественные препятствия. Осыпи, склоны, скальник, болота, водные переправы, горные участки различные типы лесной зоны	6
23-24	20.11.2020 21.11.2020	Техника пешеходного туризма: Узлы	6
25-26	27.11.2020 28.11.2020	Техника передвижения участника в группе на пешеходном маршруте. Движение по тропам и дорогам	6
27-28	04.12.2020 05.12.2020	Связь в туристском походе. Виды связи: визуальная, акустическая, радио и телефония	6
29-30	11.12.2020 12.12.2020	Лыжный туризм. Особенности лыжного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на лыжном маршруте по категориям сложности.	6
31-32	18.12.2020 19.12.2020	Обзор видеоматериалов по лыжному туризму	6
33-34	25.12.2020 26.12.2020	Выбор лыжного маршрута. Особенности условий различных климатических зон. Лыжный туризм в Карелии	6
35-36	15.01.2021 16.01.2021	Общая и специальная физическая подготовка туриста	6
37-38	22.01.2021 23.01.2021	Техника лыжного туризма. Основные лыжные приемы передвижения. Преодоление подъемов, спусков и лесной зоны	6
39-40	29.01.2021 30.01.2021	Техника лыжного туризма. Преодоление открытых участков, водных преград и горных участков	6
41-42	05.02.2021 06.02.2021	Техника передвижения участника в группе на лыжном маршруте. Движение в связке	6
43-44	12.02.2021	Общественно — полезная работа в походе. Основы экологии	6

	13.02.2021		
45-46	19.02.2021 20.02.2021	Выживание в полевых условиях. Начальное понятие о навыках выживания, психология и адаптация оказавшегося в экстремальной ситуации	6
47-48	26.02.2021 27.02.2021	Водный туризм. Особенности водного туризма, классификация путешествий и отдельных препятствий на водном маршруте по категориям сложности.	6
49-50	05.03.2021 06.03.2021	Обзор видеоматериалов по водному туризму	6
51-52	12.03.2021 13.03.2021	Выбор водного маршрута. Особенности условий различных климатических зон. Водный туризм в Карелии	6
53-54	19.03.2021 20.03.2021	Техника водного туризма. Водные структуры, их типы, способы прохождения и организация страховки	6
55-56	26.03.2021 27.03.2021	Техника водного туризма. Виды и типы судов, применяющихся в водном туризме	6
57-58	02.04.2021. 03.04.2021	Техника водного туризма. Гребля, виды гребли, способы и методы	6
59-60	09.04.2021 10.04.2021	Техника водного туризма. Самосплав и самостраховка	6
61-62	16.04.2021 17.04.2021	Нахождение в лесной зоне. Представители животного и растительного мира лесной зоны, потенциально опасные для человека	6
63-64	23.04.2021 24.04.2021	Игры и полезные занятия в школьном походе	6
65-66	30.04.2021 7.05.2021	Организация туристского быта в водном походе. Биваки, подготовка к ночевке, необходимые знания при выборе стоянки	6
67-68	14.05.2021 15.05.2021	Техника передвижения судна с экипажем в походном строю. Связки судов и страховка судами	6
69-70	21.05.2021 22.05.2021	Разбор аварийных ситуаций, возникающих на спортивном водном маршруте	6
71-72	28.05.2021 29.05.2021	Ведение дневников летнего отдыха. Планирование самостоятельной экологической работы и полевых выходов	6

V. Материально-техническое обеспечение.

Проведение теоретических занятий: учебный класс в помещении МКОУ ДО КГО «ЦВР». Оборудование и снаряжение: сертифицированное, используемое педагогом в деятельности городского туристического клуба КВТ «Норд»

Проведение практических занятий: подготовленные площадки на природных объектах вблизи г.Костомукша. Оборудование и снаряжение: сертифицированное, групповое, используемое педагогом в деятельности городского туристического клуба КВТ «Норд» а также личное снаряжение самих обучающихся

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (кроссовки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной или куртка из флиса.
11. Гидрокостюм (неопрен, либо драйтоп).
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.

VI. Информационное обеспечение.

Информация о занятиях, изменения в расписании, учебный материал и обратная связь с обучающимися осуществляется с помощью аккаунта объединения в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club191720280> а также посредством мобильной телефонной связи (голосовые и текстовые сообщения).

VII. Формы аттестации и контроля.

- 1. Опрос по завершению теоретического занятия**
- 2. Викторины с теоретическими вопросами во время проведения практических занятий**
- 3. Проверка усвоенных навыков непосредственно во время практических занятий (соревновательная форма, командные состязания)**
- 4. Анкетирование после проведения практических занятий (походов)**

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему (Вашему) мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты (Вы) заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты (Вы) взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

5. Диагностика результативности и качества образовательного процесса

(проверка начального уровня обучаемости)

№ п/п	Фамилия, имя	Знает, как ориентироваться на местности по компасу, карте, приметам	Знает виды костров. Способы их разведения	Знает как оборудовать бивак и ставить палатку	Умеет вязать простейшие узлы, знает их название	Умеет оказывать первую доврачебную помощь
1.						
2.						
3.						
...						

За каждое задание начисляется от 0 до 3 баллов
Максимум набранных баллов - 15 б

VIII. Методический материал

1. Учебные материалы (тесты);
2. Топографические карты Республики Карелии, Северной Карелии, городского муниципального образования г. Костомукша
3. Карточки с заданиями;
4. Учебные пособия (HTML-файлы, созданные автором программы по материалам сети Интернет);
5. Раздаточный материал (топографические карты, отрезки верёвки);
6. Аудио - видео материалы из сети Интернет и архива КВТ «Норд» (г.Костомукша)

IX. Список литературы.

1. Антропов К., Шибает А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М., 1999.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
7. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
10. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
11. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
13. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
14. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
15. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
18. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
19. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
20. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
21. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников.
Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
22. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
23. Руководство для судей и участников соревнований по технике

- пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
24. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
 25. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000
 26. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
 27. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т, 2010.-96с.
 28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
 29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
 30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.

Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни»

Забываясь о здоровье и всестороннем развитии детей, работники образовательного учреждения должны стремиться к сохранению физического и психологического здоровья, его укреплению. Кроме этого, необходимо воспитывать обучающихся как личность, стремящуюся сохранить физическое, психическое здоровье, сформировав у него положительные нравственно-волевые черты, навыки культурного поведения и общения со сверстниками и взрослыми.

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, но и как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье представляет интегративный критерий качества современного образования.

Цель включения мероприятий по ЗОЖ и трезвому образу жизни в календарный план воспитательной работы - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, пропаганда здорового образа жизни и трезвого образа жизни, социальной роли здоровья каждого отдельного человека для общества.

Содержание работы по пропаганде ЗОЖ и трезвого образа жизни:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса включает: обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности; обеспечение здоровьесберегающего режима работы организации; обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся; комплекс мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.
2. Инструктивно-методическая работа с детьми, их родителями и педагогами: участие педагога в семинарах, вебинарах конференциях, лекториях, методических советах и пед.советах по ЗОЖ, проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.
3. Учебно-воспитательная работа:
 - участие обучающихся в мероприятиях по теме «Мое здоровье», «Трезвый образ жизни»;
 - использование на занятиях здоровьесберегающих технологий;
 - привлечение обучающихся к участию в спортивных мероприятиях;
 - проведение бесед и минуток безопасности по ЗОЖ, о вреде алкоголя.
 - ЗОЖ во время проведения летних лагерей/площадок: утренняя зарядка, зарядка для глаз; танцевальные минутки, спортивные мероприятия, прогулки, соблюдение питьевого режима.

План ежегодно реализуемых мероприятий о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Консультация для педагогов: «Техника безопасности при проведении занятий»	В течение года	Педагог-организатор Масанин А.М.
2	Консультации для детей: «Безопасное поведение в общественных местах», «Правила безопасности на занятии», «Правила поведения В Центре внешкольной работы»	Сентябрь-октябрь	Педагог-организатор Масанин А.М. Педагог объединения
3	Консультации по вопросам педагогики и психологии в области пропаганды ЗОЖ.	В течение года	Методист
4	Поддержание в кабинете надлежащих	В течение года	Педагог

	санитарно-гигиенических условий: соблюдение графика проветриваний, использование бактерицидной лампы.		объединения
5	Надзор за соблюдением обучающимися правил гигиены: своевременное мытье рук, использование санитайзеров, антисептических салфеток.	В течение года	Педагог объединения
6	Работа с родителями по теме «ЗОЖ»: беседы, разъяснение правил посещения занятий в случае болезни.	Родительские собрания (вводное, промежуточное, итоговое)	Педагог объединения
7	Спортивные мероприятия/соревнования/спартакиады	Во время проведения осенних и летних лагерей и площадок дневного пребывания детей	Педагог дополнительного образования Перфильева В.И.
8	Беседы с приглашенными специалистами (КДН, МВД)	Во время проведения осенних и летних лагерей и площадок дневного пребывания детей	Педагог-организатор Масанин А.М.
9	Профилактические беседы	В течение года	Педагог объединения
10	Участие обучающихся в тематических конкурсах (ЗОЖ, трезвый образ жизни, против наркотиков)	В течение года	Педагог объединения, методист
11	Ведение групп в социальной сети ВКонтакте: публикация видеороликов по пропаганде ЗОЖ, трезвого образа жизни, использование аудиозаписей и мультимедийной продукции для мероприятий разного уровня по вопросам ЗОЖ.	В течение года	Масанин А.М., Волкова Н.С. Чижова В.С.
12	Творческие работы по теме ЗОЖ (для обучающихся изостудий)	В течение года	Педагог объединения

Календарный план по воспитательной работе на 2024-2025 учебный год, посвященный 80-летию Победы в ВОВ

№ п/п	Название мероприятия, событие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Посвящение в кружковцы	концерт	сентябрь 2024	Пчелова В.Н.
2	День девочек	Игровое мероприятие	14.10.24	Пчелова В.Н.
3	Посещение комнаты боевой славы (в рамках Дня памяти воинов-интернационалистов)	беседа	декабрь 2024	Масанин А.М.
4	Акция «Письмо защитнику Отечества»	акция	в течение года	педагог-организатор Маркова А.А.
5	Игровой праздник к 23 февраля «А ну-ка, мальчики»	Игровой праздник	21.02.2025	педагог-организатор Маркова А.А., Масанин А.М.
6	Концерт «8 Марта»	Концертная программа	Март, 2025	Пчелова В.Н.
7	Детский городской фестиваль «Творец», посвященный 80-летию Победы	Фестиваль	Апрель 2025	Пчелова В.Н.
8	Онлайн-акция "Марафон стихов и песен о Победе"	акция	Апрель-май, 2025	Волкова Н.С. Масанин А.М.
9	Минутки безопасности	беседа	В течение года	Масанин А.М.

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» сентября 2024 г.
Протокол № _1_

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»
Е.С. Тырина
«05» сентября 2024 г.

Лист дополнений и изменений к дополнительной общеобразовательной программе

(п.11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196).

Дополнения и изменения в рабочей программе «Туристенок» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческой направленности для детей в возрасте 9-12 лет. Срок реализации: 1 год (144 часа) на 2024-2025 учебный год (далее Программа)

В Программу внесены следующие изменения (дополнения):

1. Изменения в раздел «Приложения»: добавлен «Календарный план по воспитательной работе на 2024-2025 учебный год, посвященный 80-летию Победы в ВОВ».
2. Изменения в раздел «Приложения»: добавлена «Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни».

Дополнения (изменения) в Программу рассмотрены и одобрены на педагогическом совете, утверждены директором МБОУ ДО КГО «ЦВР».

Методист



Волкова Н.С./
ФИО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061504

Владелец Тырина Елена Сергеевна

Действителен с 12.02.2025 по 12.02.2026