

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 1 от 28.08.2025 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
/Калиенко Р.Ф./
Приказ № 254 от 28.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туризма и ориентирования»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Полякова К.А.,
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда
2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Основы туризма и ориентирования» разработана на основе современных методических материалов, рекомендаций ФГБОУ, а также собственного опыта по туризму, ориентированию, экологии и безопасности.

1.1 Направленность

ДООП «Основы туризма и ориентирования» имеет туристско-краеведческую и спортивную направленность, способствует формированию у детей навыков безопасного поведения в природе, развитию командной работы, самостоятельности, ответственности, любви к активному образу жизни.

1.2 Актуальность программы.

Основанием для разработки ДООП «Основы туризма и ориентирования» служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ

Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. 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 молодёжи».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы, с целью реализации основных и дополнительных образовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

В современном мире, где преобладает малоподвижный образ жизни и зависимость от гаджетов, особенно важно формировать у детей потребность в активном отдыхе на природе. Туризм и ориентирование предоставляют отличную возможность для укрепления здоровья, развития физической выносливости и получения позитивных эмоций.

Программа направлена на развитие не только физических качеств, но и таких важных навыков, как умение ориентироваться в пространстве, работать в команде, принимать решения в нестандартных ситуациях, планировать свою деятельность и нести ответственность за ее результаты. Эти навыки необходимы для успешной адаптации в современном обществе.

1.3 Отличительная особенность программы

Данная программа разработана для обучения учащихся основам туризма, ориентирования на местности, экологической грамотности и безопасного поведения в природной среде. Программа не требует специальной физической подготовки и доступна для всех желающих. Курс «Основы туризма и ориентирования» является одним из самых эффективных способов формирования у детей навыков командной работы, самостоятельности, ответственности и любви к природе. В ходе занятий учащиеся осваивают практические туристские навыки, учатся пользоваться картой и компасом, организовывать походы, оказывать первую помощь, а также принимать участие в экологических акциях и командных играх. Особое внимание уделяется развитию коммуникативных и лидерских качеств, а также формированию экологической культуры.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия проводятся в свободное от основной учебы время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);

- учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов, проявления инициативы и сочетания различных направлений и форм занятий (теория, практика, походы, соревнования, творческие проекты).

1.4 Адресат программы.

ДООП «Основы туризма и ориентирования» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся 5-7 классов в возрасте от 11 до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. В группе могут заниматься ребята, проявляющие интерес к активному отдыху, природе, командной работе, а также желающие развивать навыки самостоятельности, лидерства и экологической культуры. Обучение проводится в малых возрастных группах, состав которых остается постоянным на протяжении всего курса.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей подростков, ориентирована на развитие физических, интеллектуальных и коммуникативных компетенций. В процессе освоения курса особое внимание уделяется практической деятельности: учащиеся учатся ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, организовывать походы, оказывать первую помощь, участвовать в командных играх и экологических акциях.

Важной особенностью программы является интеграция различных видов деятельности: физической, познавательной, творческой и коммуникативной. Практические занятия на свежем воздухе, командные проекты и творческие задания способствуют развитию у детей наблюдательности, ответственности, умения принимать решения в нестандартных ситуациях. В ходе занятий активно используются различные анализаторы (тактильное, зрительное, слуховое восприятие), что положительно влияет на всестороннее развитие ребенка.

Программа способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, бережному отношению к природе, развитию

самостоятельности и уверенности в себе, а также умению работать в коллективе и достигать поставленных целей.

1.5 Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.6 Объем программы – 136 часов в год.

1.7 Особенности организации образовательной программы

Особенностью организации ДООП «Основы туризма и ориентирования» является проведение занятий в групповой форме с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки обучающихся 11-13 лет. При формировании групп учитываются возрастные и психологические особенности подростков, а также их начальный опыт в туристско-краеведческой деятельности. Программа реализуется в течение одного года и предусматривает сочетание теоретических и практических занятий, выездных походов, а также участие в соревнованиях и туристских слётах.

Занятия проходят с использованием доступного и безопасного туристского снаряжения, что позволяет обучающимся осваивать навыки ориентирования на местности, работы с картой и компасом, оказания первой помощи. Практическая направленность программы способствует формированию у детей самостоятельности, ответственности, умения работать в команде, а также развитию лидерских качеств.

В процессе обучения особое внимание уделяется принципам доступности, наглядности, последовательности и систематичности, а также учёту возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Программа построена по принципу «от простого к сложному», что позволяет постепенно расширять и углублять знания и умения обучающихся, возвращаясь к ранее изученному материалу на новом уровне.

Каждое занятие направлено на формирование у обучающихся устойчивого интереса к туризму и ориентированию, развитие познавательной активности, творческого мышления и практических навыков. В образовательном процессе используются активные, игровые и проблемно-ориентированные методы, что способствует вовлечению детей в учебную деятельность и формированию у них положительной мотивации к занятиям туризмом и ориентированием.

1.8 Форма обучения: индивидуальная, групповая, с использованием дистанционных технологий.

1.9 Виды занятий.

Основной идеей программы «Основы туризма и ориентирования» является формирование у обучающихся навыков командной работы, самостоятельности и ответственности через совместное преодоление туристских и ориентировочных задач. Занятия проводятся преимущественно в групповой форме, что способствует развитию у детей коммуникативных умений, умения договариваться, распределять роли и поддерживать друг друга в сложных ситуациях.

В рамках программы предусмотрены различные виды занятий: теоретические, практические, тренировочные выходы на местность, учебные походы, а также участие в туристских соревнованиях и слётах. Теоретические занятия направлены на освоение основ туризма, правил безопасности, ориентирования по карте и компасу, оказания первой помощи. Практические занятия включают отработку навыков установки палатки, разведения костра, приготовления пищи на костре, преодоления препятствий, работы с туристским снаряжением.

Особое место занимают тренировочные выходы и учебные походы, где учащиеся учатся применять полученные знания в реальных условиях, работать в команде, принимать решения в нестандартных ситуациях. В процессе совместной деятельности в каждой группе естественным образом появляются

лидеры, однако благодаря разнообразию задач каждый ребёнок может проявить себя в разных ролях — как организатор, исполнитель, помощник или ответственный за определённый участок работы.

Важной частью программы являются туристские соревнования и слёты, которые позволяют обучающимся проверить свои силы, получить опыт взаимодействия с другими командами, научиться анализировать свои успехи и ошибки. Участие в соревнованиях формирует у детей адекватное отношение к победам и неудачам, учит работать над собой, совершенствовать свои навыки и поддерживать командный дух.

В ходе занятий педагог уделяет особое внимание созданию благоприятной психологической атмосферы, развитию у обучающихся уверенности в своих силах, умения оценивать свои возможности и строить линию поведения в нестандартных ситуациях. Каждый вид занятий направлен на формирование у детей устойчивого интереса к туризму и ориентированию, развитие самостоятельности, ответственности и творческого подхода к решению поставленных задач.

1.10 Формы итоговой аттестации.

Оценку образовательных результатов учащихся по программе «Основы туризма и ориентирования» следует проводить в виде:

- тестирования по основам туризма, ориентирования и правилам безопасности;
- практических упражнений и соревнований на местности (ориентирование по карте и компасу, установка палатки, преодоление туристских препятствий);
- викторин, конкурсов туристских знаний и мастерства, смотров снаряжения и умений;
- представления итогового проекта (например, планирование и проведение учебного похода, создание маршрутной карты).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель.

Развитие у учащихся навыков безопасного поведения, командной работы, самостоятельности и экологической культуры средствами туризма и ориентирования.

2.2 Задачи программы.

Обучающие:

- создать условия для освоения базовых знаний и практических навыков по туризму и ориентированию на местности, включая работу с картой, компасом;

- содействовать учащимся в умении применять знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, ОБЖ, для решения практических задач в туристической деятельности;

- обучить учащихся основам планирования маршрута, организации похода, оценке рисков и поиску оптимальных решений в нестандартных ситуациях;

- дать навыки самостоятельного и группового анализа пройденного маршрута, выявления ошибок и поиска путей их устранения.

Развивающие:

- содействовать развитию у учащихся пространственного мышления, наблюдательности, умения ориентироваться в природной и городской среде;

- развивать умение самостоятельно ставить цели и задачи для туристической деятельности, планировать этапы их достижения;

- способствовать развитию исследовательских навыков через проведение практических занятий, моделирование ситуаций, решение задач по ориентированию;

- создать условия для формирования умений ясно и логично излагать свои мысли, аргументировать решения, анализировать ситуации и делать выводы;

- развивать навыки командной работы, эффективного распределения ролей и ответственности в группе.

Воспитательные:

- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни, активному отдыху, преодолению трудностей и достижению поставленных целей;

- создать условия для воспитания бережного отношения к природе, формирования экологической культуры и ответственности за окружающую среду;

- содействовать развитию у учащихся чувства коллективизма, взаимопомощи, уважения к мнению других, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми;

- формировать у учащихся адекватное отношение к командной работе, умение работать в группе без стремления к соперничеству, поддерживать позитивный психологический климат.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП по курсу «Основы туризма и ориентирования» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
2. Метапредметные результаты.
3. Предметные результаты.

1. Личностные результаты освоения программы.

Учащийся должен обладать:

- положительным отношением к туризму, активному отдыху, природе, себе и окружающим, чувством собственного достоинства;

- способностью активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных походах, туристических мероприятиях, уметь работать с различными источниками информации;

- умением договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам товарищей, адекватно проявлять свои чувства, верить в себя, стремиться к разрешению конфликтов;

- развитым воображением, реализующимся в исследовательской и творческой деятельности, умении моделировать маршруты, придумывать новые формы активного отдыха;

- навыками самостоятельного принятия решений в нестандартных ситуациях, умением проявлять инициативу и ответственность;

- способностью к волевым усилиям при преодолении трудностей, следовать нормам поведения и правилам безопасности в туристической деятельности;

- интересом к исследовательской и практической деятельности, стремлением задавать вопросы, наблюдать, экспериментировать, анализировать природные явления и ситуации;

- способностью к принятию собственных решений, опираясь на знания и умения, самостоятельно планировать и реализовывать туристические маршруты, участвовать в командной работе.

2. Метапредметные результаты отражают сформированность регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

1. Формирование умения оценивать свои действия и действия группы в соответствии с поставленной задачей (например, при прохождении маршрута);

2. Формирование умения составлять план действий для подготовки и проведения туристического мероприятия;

3. Формирование умения гибко перестраивать свою работу в зависимости от изменяющихся условий (погода, местность, состав группы).

Познавательные УУД:

1. Формирование умения извлекать информацию из карт, схем, инструкций, природных объектов;
2. Формирование умения анализировать маршрут, делать выводы на основе наблюдений и полученных данных;
3. Развитие навыков поиска, анализа и систематизации информации, необходимой для туристической деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Формирование умения понимать других, работать в команде, договариваться, распределять роли;
2. Формирование умения строить речевое высказывание для объяснения маршрута, правил безопасности, обсуждения проблем;
3. Развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи, разрешения конфликтных ситуаций.

3. Предметные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- основные понятия туризма и ориентирования (маршрут, карта, компас, азимут, топография, техника безопасности, экология);
- умения пользоваться картой, компасом, GPS-навигатором, определять стороны горизонта, ориентироваться на местности;
- знания о правилах организации и проведения походов, основах безопасности, первой помощи, экологической ответственности;
- навыки планирования маршрута, подготовки снаряжения, оценки рисков, принятия решений в сложных ситуациях;
- умения работать в команде, распределять обязанности, поддерживать командный дух;
- навыки анализа пройденного маршрута, выявления ошибок, поиска путей их устранения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно и в группе планировать и проходить туристические маршруты различной сложности;
- использовать различные способы ориентирования на местности (по карте, компасу, природным признакам);
- применять знания по географии, биологии, ОБЖ для решения практических задач в туризме;
- соблюдать правила безопасности, оказывать первую помощь, бережно относиться к природе;
- работать над проектами, создавать творческие работы (маршруты, отчёты, презентации).

По окончании обучения ученики должны

Знать:

- основные правила и принципы туризма и ориентирования;
- технику безопасности при проведении туристических мероприятий;
- способы ориентирования на местности;
- правила организации похода, подготовки снаряжения;
- основы экологической культуры и бережного отношения к природе.

Уметь:

- пользоваться картой, компасом;
- планировать и проходить маршруты, оценивать риски;
- работать в команде, распределять обязанности;
- соблюдать правила безопасности, оказывать первую помощь;
- анализировать и систематизировать полученную информацию, делать

выводы;

- проявлять инициативу, самостоятельность, ответственность в туристической деятельности.

4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель обучения: формирование у обучающихся основ туристской культуры, знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного и осознанного участия в туристских походах и соревнованиях по спортивному ориентированию, а также развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации и адаптации в современном мире.

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая, исследовательская, коммуникативная.

4.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
1.1	Инструктаж по технике безопасности в туризме и ориентировании. Задачи на учебный год. Обсуждение программы и планов. Организационные вопросы. Режим работы группы.	2	2	-	Опрос, изучение памяток.
2.	Основы ориентирования на местности.	34	9	25	
2.1	Компас. Устройство компаса, правила работы с компасом. Определение азимута.	4	2	2	Практическая работа, зачет по знанию устройства компаса.
2.2.	Ориентирование по карте. Виды карт. Условные знаки. Работа с картой. Определение своего местоположения на карте.	6	3	3	Практическая работа, решение задач по карте, работа с картой в полевых условиях.
2.3.	Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по солнцу, звездам, местным признакам.	4	2	2	Практическая работа, викторина, игра «Найди ориентир».
2.4	Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Чтение карты спортивного ориентирования.	6	2	4	Изучение правил соревнований, разбор примеров, тренировочные задания.

2.5.	Тренировочные занятия по ориентированию на местности.	10	-	10	Соревнования, эстафеты.
2.6.	Ориентирование по звукам.	4	-	4	Практическая работа.
3.	Туристское снаряжение и быт.	20	9	11	
3.1	Туристское снаряжение. Виды туристского снаряжения. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением.	4	2	2	Обзор снаряжения, викторина, проверка знания видов снаряжения.
3.2	Установка палатки. Выбор места для палатки. Установка палатки. Правила поведения в палатке.	4	2	2	Практическая работа, соревнования по установке палатки
3.3	Разведение костра. Виды костров. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности.	4	2	2	Практическая работа, викторина, игра «Безопасный костер».
3.4.	Приготовление пищи в походных условиях. Меню для походов. Правила гигиены.	4	2	2	Приготовление простых блюд, обсуждение правил гигиены.
3.5	Упаковка рюкзака. Правила упаковки рюкзака. Размещение груза в рюкзаке.	4	1	3	Практическая работа, конкурс на лучшую упаковку рюкзака.
4.	Основы краеведения.	16	9	7	
4.1	История родного края. Основные исторические события и достопримечательности.	4	3	1	Беседа, презентация, экскурсия (виртуальная).
4.2	Культура и традиции родного края. Обычаи, праздники, народные промыслы.	4	2	2	Беседа, творческое задание (подготовка презентации, рисунка).
4.3	Природа родного края. Растительный и животный мир. Особо охраняемые природные территории.	4	3	1	Беседа, презентация, викторина «Знаешь ли ты свой край?».
4.4	Экологические проблемы родного края. Причины и последствия загрязнения окружающей среды. Меры по охране природы.	4	1	3	Беседа, проект «Экологический патруль».
5.	Безопасность в туристском походе	16	11	5	

5.1	Правила поведения на природе. Меры предосторожности при встрече с дикими животными и ядовитыми растениями.	4	3	1	Беседа, ролевая игра «Что делать, если...».
5.2	Первая помощь в походных условиях. Оказание первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях, укусах насекомых.	4	2	2	Практическая работа, отработка навыков оказания первой помощи на манекенах.
5.3	Действия в экстремальных ситуациях. Потеря ориентации, ухудшение погодных условий, травма участника похода.	4	2	2	Моделирование ситуаций, разбор алгоритмов действий.
5.4	Правила личной гигиены в походе. Профилактика заболеваний.	4	4	-	Беседа, обсуждение памяток по личной гигиене.
6.	Туристский поход (практическое применение знаний)	40	-	40	
6.1	Подготовка к походу. Планирование маршрута, составление сметы, распределение обязанностей.	4	-	4	Групповая работа, разработка плана похода
6.2	Практические походы (2 раза). Отработка полученных знаний и навыков в реальных условиях.	36	-	36	Поход, выполнение заданий на местности, отчет о походе.
7.	Туристские узлы. Вязание узлов.	6	-	6	
7.1	Узлы, применяемые в туризме и альпинизме. Классификация узлов.	2	-	2	Практическое занятие. Контроль по вязанию узлов.
7.2.	Отработка навыков вязания узлов. Практическое применение узлов при установке палатки, сушке белья, подъема тяжестей.	4	-	4	Практическое занятие. Контроль по вязанию узлов.
8.	Итоговая работа.	2	-	2	
8.1.	Защита проектов по темам программы.	2	-	2	Защита проектов, викторина, конкурсы.
	Итого:	136	40	96	

4.2 Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности

1.1 Инструктаж по технике безопасности в туризме и ориентировании. Задачи на учебный год. Обсуждение программы и планов. Организационные вопросы. Режим работы группы.

Теория: инструктаж по технике безопасности, обсуждение целей и задач курса, знакомство с режимом работы группы.

Практика: изучение памяток, опрос.

2. Основы ориентирования на местности

2.1 Компас. Устройство компаса, правила работы с компасом. Определение азимута.

Теория: устройство компаса, принципы работы, определение азимута.

Практика: практическая работа, зачет по знанию устройства компаса.

2.2 Ориентирование по карте. Виды карт. Условные знаки. Работа с топографической картой. Определение своего местоположения на карте.

Теория: виды карт, условные знаки, основы топографии.

Практика: решение задач по карте, работа с картой в полевых условиях.

2.3 Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по солнцу, звездам, местным признакам.

Теория: природные способы ориентирования, признаки местности.

Практика: викторина, игра "Найди ориентир".

2.4 Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Основные правила спортивного ориентирования.

Теория: виды спортивного ориентирования, правила соревнований.

Практика: просмотр видео, разбор тренировочных заданий.

2.5 Практическое ориентирование на местности.

Практика: практическая работа, зачет.

3. Туристское снаряжение. Виды и требования

3.1 Обзор туристского снаряжения. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением.

Теория: виды снаряжения, требования к выбору и уходу.

Практика: обзор снаряжения, викторина "Знания видов снаряжения".

3.2 Установка палатки. Выбор места для палатки. Установка палатки. Правила поведения в палатке.

Теория: выбор места, правила установки и поведения.

Практика: практическая работа, соревнование по установке палатки.

3.3 Разведение костра. Виды костров. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности.

Теория: виды костров, правила разведения, пожарная безопасность.

Практика: практическая работа, викторина, игра "Безопасный костер".

3.4 Приготовление пищи в походных условиях. Меню для похода. Правила гигиены.

Теория: основы приготовления пищи, правила гигиены.

Практика: приготовление простых блюд, обсуждение правил гигиены.

3.5 Упаковка рюкзака. Правила упаковки рюкзака. Размещение груза в рюкзаке.

Теория: правила упаковки, распределение веса.

Практика: конкурс на лучшую упаковку рюкзака.

4. Основы краеведения

4.1 История родного края. Основные исторические события и достопримечательности.

Теория: история региона, значимые события, памятники.

Практика: беседа, презентация, экскурсия (виртуальная).

4.2 Культура и традиции родного края. Обычаи, праздники, народные промыслы.

Теория: культура, традиции, народные промыслы.

Практика: творческое задание, подготовка презентации, инсценировка.

4.3 Природа родного края. Растительный и животный мир. Особо охраняемые природные территории.

Теория: флора и фауна региона, заповедники.

Практика: викторина "Знаешь ли ты природу края?".

4.4 Экологические проблемы родного края. Причины и последствия загрязнения окружающей среды.

Теория: экологические проблемы, пути их решения.

Практика: дискуссия, проект "Экология родного края".

5. Безопасность в туристском походе

5.1 Правила поведения в туристском походе. Предосторожности при движении по маршруту.

Теория: правила поведения, предосторожности.

Практика: беседа, ролевая игра "Что делать, если...".

5.2 Первая помощь в походных условиях. Оказание первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях, укусах насекомых.

Теория: основы первой помощи, алгоритмы действий.

Практика: отработка навыков оказания первой помощи на манекенах.

5.3 Действия в экстремальных ситуациях. Потеря ориентации, ухудшение погодных условий, травма участника похода.

Теория: действия в экстремальных ситуациях, алгоритмы.

Практика: моделирование ситуаций, разбор алгоритмов действий.

5.4 Правила личной гигиены в походе. Профилактика заболеваний.

Теория: правила гигиены, профилактика заболеваний.

Практика: обсуждение памяток по личной гигиене.

6. Туристский поход (практическое применение знаний)

6.1 Подготовка к походу. Планирование маршрута, составление сметы, распределение обязанностей.

Теория: планирование маршрута, распределение ролей.

Практика: групповая работа, разработка плана похода.

6.2 Практический поход (1-2 дня). Отработка полученных знаний и навыков в реальных условиях.

Практика: выполнение заданий на местности, отчет о походе.

7. Туристские узлы. Вязание узлов

7.1 Узлы, применяемые в туризме и альпинизме. Классификация узлов.

Теория: виды узлов, назначение.

Практика: практическое занятие, контроль по вязанию узлов.

7.2 Отработка навыков вязания узлов. Практическое применение узлов для установки палатки, подвеса вещей, подъема тяжестей.

Практика: практическое занятие, контроль по вязанию узлов.

8. Итоговая работа

8.1 Защита проектов по темам программы.

Теория: подготовка презентации, анализ результатов.

Практика: защита проектов, викторины, конкурсы.

Итого: 136 часов

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Календарный учебный график на 2025-2026 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	136
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 01 ноября по 9 ноября 2024 г (9 дней) с 31 декабря 2024 по 11 января 2025 года (12 дней) с 21 марта по 29 марта 2025 года (9 дней) с 27 мая по 31 августа 2025 года
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	26 мая

5.2 Материально-техническое оснащение

Для полноценной реализации программы необходимо:

- создать условия для проведения теоретических и практических занятий, разработки проектов и организации походов;
- обеспечить удобным местом для индивидуальной и групповой работы.

Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий оснащена мебелью.

Аппаратные средства:

- Компьютер для педагога и обучающихся, обеспечивающий мультимедиа-возможности (видео, звук);
- Устройства для презентации: проектор, экран.

Программные средства:

- Программное обеспечение для работы с картами и маршрутами (например, Google Maps, Яндекс.Карты).

Дидактическое обеспечение:

- Компасы, карты местности, топографические карты;
- Туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальные мешки, коврики, котелки, аптечки, фонари, верёвки, карабины);
- Наборы для оказания первой помощи;
- Образцы узлов и верёвок для практических занятий.

Информационное обеспечение:

- Методические рекомендации по организации походов, правилам безопасности, оказанию первой помощи;
- Профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей (учебники, справочники, методические пособия).

5.3 Кадровое обеспечение

Успешную реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области туризма и ориентирования, но и компетенциями в организации образовательной деятельности, работе с детскими коллективами, проведении

практических занятий на местности, а также навыками оказания первой помощи и обеспечения безопасности учащихся.

5.4 Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие.	Инструкции по ТБ, памятки, иллюстрации, видеоматериалы.	Инструктаж по ТБ, беседа, демонстрация наглядных пособий, устный опрос.	Рассказ, беседа, практическое занятие
2	Основы ориентирования на местности.	Компасы, топографические карты, онлайн-карты, схемы.	Объяснение, демонстрация, практические упражнения, работа с картой, работа с компасом, игровая технология.	Рассказ, беседа, практическое занятие, работа в группах.
3	Туристское снаряжение и быт.	Палатки, спальные мешки, рюкзаки, коврики, костровое оборудование, посуда, веревки, аптечки, фотографии и видеоматериалы по снаряжению и быту.	Демонстрация, объяснение, практические занятия по установке палатки, разведению костра, приготовлению пищи, упаковке рюкзака, викторины.	Практические занятия, работа в группах, обсуждение.
4	Основы краеведения.	Фотография и видеоматериалы о родном крае, краеведческая литература, карты местности, мультимедийные презентации.	Рассказ, беседа, демонстрация, виртуальные экскурсии, проектная деятельность.	Рассказ, беседа, презентация, работа в группах.
5	Безопасность в туристском походе.	Аптечка, перевязочные материалы, манекен для отработки навыков оказания первой помощи, памятки по безопасности, видеоматериалы по безопасности в природе.	Объяснение, демонстрация, практические упражнения по оказанию первой помощи, обсуждение правил поведения в природе.	Практические занятия, обсуждение, моделирование ситуации.
6	Туристские походы.	Все необходимое снаряжение для похода (палатки, рюкзаки, спальные мешки, костровое оборудование, продукты питания), карта местности, компасы, аптечка.	Практическая деятельность, работа в команде, самостоятельное принятие решений, применение полученных знаний и навыков в реальных условиях.	Практические занятия на местности, работа в группах, самостоятельная деятельность.
7	Туристские узлы. Вязание узлов.	Верёвки, шнуры, схемы вязания узлов, видеоматериалы по вязанию	Демонстрация, объяснение, практические	Практическое занятие, работа в группах.

		узлов.	упражнения.	
8	Итоговая работа.	Мультимедийное оборудование, компьютеры, фотографии и видеоматериалы, собранные во время занятий и походов.	Проектная деятельность, защита проектов, викторина, конкурсы.	Презентация, защита проектов, викторина, конкурсы.

5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценку образовательных результатов учащихся по программе «Основы туризма и ориентирования» следует проводить в виде:

- тестирования по теоретическим разделам (основы безопасности, ориентирование, краеведение);
- демонстрации практических умений (работа с картой, компасом, установка палатки, вязание узлов, оказание первой помощи);
- упражнений-соревнований, командных туристских игр, эстафет, квестов на местности;
- викторин, конкурсов туристских знаний и мастерства, представления итоговых проектов (маршрутов, отчетов о походах);
- персональных и групповых выставок, презентаций по итогам разделов, текущей и итоговой защиты проектов.

Формы подведения реализации программы.

Главным результатом реализации программы является формирование у каждого ребёнка практических навыков туризма и ориентирования, а главным критерием оценки является не только уровень знаний, но и способность работать в команде, проявлять самостоятельность, ответственность и творческий подход. Это достигается при:

- организации текущих выставок лучших работ, представлении собственных маршрутов, фото- и видеоотчетов о походах;
- наблюдении за работой учащихся на занятиях, командном анализе проведённой работы, зачётной оценке по окончании практических занятий;
- участии учащихся в проектной деятельности, соревнованиях, конкурсах туристских умений и знаний;

- в конце обучения учащиеся защищают свой итоговый проект (маршрут, отчет о походе, презентацию), демонстрируют практические навыки для родителей и педагогов.

Способы и формы проверки результатов освоения программы.

Виды контроля:

- вводный (входной), который проводится перед началом работы и предназначен для определения исходного уровня знаний, умений и навыков;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания и навыки по данной теме;
- промежуточный, по итогам разделов программы;
- итоговый, по результатам защиты проекта, участия в соревнованиях, конкурсах.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за учащимися в процессе работы;
- командные и индивидуальные игры, квесты, соревнования;
- индивидуальные и коллективные творческие работы (маршруты, отчеты, презентации);
- выполнение практических заданий (ориентирование, установка палатки, вязание узлов, оказание первой помощи);
- контрольные занятия, зачёты.

Итоговая аттестация учащихся проводится по результатам подготовки и защиты итогового проекта, а также участия в командных соревнованиях и конкурсах туристских умений.

Проверка усвоения учащимися программы производится в форме аттестации (входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая), а также участием в выставках, конкурсах, соревнованиях. Формы и критерии оценки результативности определяются педагогом и фиксируются в протоколе, чтобы можно было отнести обучающихся к одному из трёх уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Оценочные критерии результативности обучения:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки: соответствие уровня знаний программным требованиям; широта кругозора; умение использовать специальную терминологию; осмысленность работы с учебной и справочной литературой;

- критерии оценки уровня практической подготовки: соответствие уровня практических умений программным требованиям; свобода владения туристским снаряжением и оборудованием; качество выполнения практических заданий; технологичность и безопасность деятельности;

- критерии оценки уровня развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения в коллективе и на природе; творческое отношение к выполнению заданий; аккуратность и ответственность; развитость специальных способностей (лидерство, командная работа, самостоятельность).

**Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Основы туризма и ориентирования»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	% кол-во чел.	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка детей: 1.1. Знания (по основным темам программы)	Соответствие теоретических знаний требованиям учебной программы.	- минимальный уровень (владеет менее чем ½ объема знаний);		Собеседование, тестирование, викторины, письменные работы
		- средний уровень (объем знаний составляет более ½);		
		- максимальный уровень (объем знаний соответствует требованиям программы)		
1.2. Владение специальной терминологией	Правильность использования специальных терминов.	- минимальный уровень (использует отдельные, неуверенно);		Собеседование, Тестирование, Опрос, Работа с картами
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой);		
		- максимальный уровень (термины использует осознанно и в полном соответствии с		

		их значением)		
2. Практическая подготовка детей: 2.1. Практические умения и навыки (по основным разделам программы)	Соответствие практических умений и навыков требованиям программы	минимальный уровень (овладел менее чем ½ объема умений и навыков);		Наблюдения, Выполнение практических заданий, решение ситуационных задач, походы, соревнования
		- средний уровень (объем умений и навыков составляет более ½);		
		- максимальный уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)		
2.2. Владение снаряжением и использование инструментов	Отсутствие затруднений в использовании снаряжения и инструментов	- минимальный уровень (испытывает серьезные затруднения при работе со снаряжением)		Наблюдение во время практических занятий и походов, проверка навыков установки палатки, разведения костра
		- средний уровень (работает с помощью педагога)		
		- максимальный уровень (работают самостоятельно)		
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный, выполняет простые практические задания)		Наблюдение, Оценка результатов проектной деятельности, участие в соревнованиях и конкурсах
		- репродуктивный (выполняет задания на основе образца)		
		- творческий (выполняет практические задания с элементами творчества)		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Умение самостоятельно подбирать и анализировать учебную литературу	Самостоятельность в подборе материала	минимальный (серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)		Наблюдение, анализ проектных работ, собеседование
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)		
		- максимальный (работает самостоятельно)		
3.2. Интеллектуальные умения: а) Разбирать и анализировать специальную литературу	Умение выделять главное	- минимальный		Наблюдение, опрос, анализ проектных работ
		- средний		
		- максимальный		
3.3. Коммуникативные умения: а) Умение слушать и слышать мнения другого	Аккуратность восприятия информации от ведущего	- минимальный		Наблюдение во время групповой работы, участие в беседе
		- средний		
		- максимальный		

3.4. Организационные умения и навыки: а) умение организовать свое рабочее место	Умение самостоятельно готовит и убирает место	- минимальный		Наблюдение оценка организации места стоянки в походе
		-средний		
		-максимальный		
3.5. Соблюдение ТБ в процессе деятельности	Навыки соблюдения ТБ в реальных навыков требованиям	- минимальный (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ)		Наблюдение, разбор ситуаций, анализ протоколов безопасности в походе
		-средний (объем освоенных навыков составления более ½)		
		-максимальный (освоены практически весь объем навыков)		
3.6. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- удовлетворительно		Наблюдение, оценка результатов практической работы
		-хорошо		
		-отлично		

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020).
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021).
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем

общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н.

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

8. Распоряжение Минпросвещения России от 01.03.2019 № Р-20 «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест, в том числе рекомендации к обновлению материально-технической базы...».

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ...»).

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

11. Алексеев А.Д., Кузнецов В.И. Туризм: учебник для вузов. — М.: Академия, 2017. — 352 с.

12. Боярский В.В. Туризм и ориентирование: учебное пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2012. — 192 с.

13. Гусев В.А., Кузнецов В.И. Основы спортивного туризма. — М.: Советский спорт, 2010. — 256 с.

14. Кузнецов В.И., Гусев В.А. Туристско-краеведческая работа с детьми и подростками. — М.: Академия, 2015. — 208 с.

15. Лебедев А.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 5–9 классов. — М.: Дрофа, 2021.
16. Малахов В.И. Туристские узлы и снаряжение: практическое пособие. — М.: Вентана-Граф, 2018. — 128 с.
17. Михайлов А.В. Ориентирование на местности: учебное пособие. — М.: Гео, 2019. — 144 с.
18. Петрова Н.В. Первая помощь в походе: учебное пособие. — М.: Эксмо, 2020. — 96 с.
19. Соловьев А.А. Туризм и краеведение: учебное пособие для дополнительного образования. — М.: Просвещение, 2016. — 160 с.
20. Федоров А.А. Туризм для школьников: учебное пособие. — М.: Владос, 2014. — 112 с.

Интернет-ресурсы

21. <https://russiantourism.ru/> — Официальный портал Федерального агентства по туризму.
22. <https://terra-kids.ru/> — Туризм для детей и подростков: методические материалы, маршруты, советы.
23. <https://mchs.gov.ru/> — Министерство по чрезвычайным ситуациям РФ (разделы по безопасности и первой помощи).
24. <https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/934/2/Sekerin.pdf> — Топография и ориентирование: карты, схемы, методические материалы.
25. <https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-kak-sredstvo-ekologicheskogo-vospitaniya-uchaschihsya> — Туризм как средство экологического воспитания учащихся.
26. <https://1sept.ru/> — Методические материалы для педагогов.
27. <https://www.uchportal.ru/> — Учительский портал: разработки, презентации, планы-конспекты.

Литература для учащихся (родителей)

1. Боярский В.В. Туризм для школьников: практическое руководство. — М.: Просвещение, 2018. — 128 с.
2. Михайлов А.В. Ориентирование для начинающих. — М.: Гео, 2020. — 96 с.
3. Петрова Н.В. Первая помощь в походе: советы для детей и родителей. — М.: Эксмо, 2021. — 80 с.
4. Федоров А.А. Туристские маршруты для детей и подростков. — М.: Владос, 2016. — 104 с.