**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 28.05.2025 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 19.08.2025 года № 209 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Школа туризма»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 7-10 лет

Автор составитель:

Томилина Ольга Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа модуля**

**Цель:** Формирование всесторонне развитой личности посредством удовлетворения индивидуально-личностных, духовно-нравственных, социально-культурных потребностей детей через занятия туризмом и краеведением.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование фундамента туристско-краеведческих и экологических знаний;

- воспитание бережного отношения к природе.

- ознакомление с основными правилами техники безопасности.

- организация быта в походе, экспедиции.

- формирование умения работать в спортивном и тренажерном зале.

**Развивающие:**

- развитие у обучающихся наблюдательности и внимательности;

- развитие у обучающихся физических качеств, необходимых в повседневной жизни;

-развитие любознательности, эрудированности, пытливости, проницательности;

- гармоничное развитие интеллектуальных и творческих способностей детей.

**Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся ответственность за свои поступки и овладение навыками грамотного поведения в походе;

- формировать у обучающихся собственное мнение и самостоятельное восприятие происходящего вокруг;

- создание условий для общения и сотрудничества в коллективе

- создание условия для оздоровления и физического развития обучающихся, обогащения их духовного мира.

**Планируемые результаты**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических тренировках, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

**К концу обучения обучающиеся должны:**

**знать*:***

- требования техники безопасности в походе;

- общие подходы к организации и проведению походов;

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

- правила приготовления пищи;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;

- правила общения в походе;

**уметь:**

- применять указанные знания на практике;

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;

- пользоваться примусами;

- выполнять общие обязанности участника похода.

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);

- выполнять все операции походного быта;

- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;

- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;

- самостоятельно ориентироваться на местности;

**Содержание модуля**

1. **Введение (2ч.)**

1.1**.** Информация о работе кружка, техника безопасности. Что такое туризм? Виды туризма. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека. Чем полезны и интересны туристские походы. Знакомство с планом работы на год.

**2. История развития туризма. Виды туризма (10ч.)**

2.1.Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

2.2.История развития спортивного туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

**3. Правила поведения туристов (14ч.)**

3.1. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке (лесу). Правила поведения туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

3.2. Прогулка по микрорайону школы с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Оформление впечатления  о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках.

**4. Туристско-бытовые навыки (36ч.)**

4.1.Что необходимо в первую очередь взять с собой в поход? Туристское снаряжение, его виды. Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

4.2. Практические занятия. Упаковка продуктов для перекуса.

Составление меню для однодневного похода.

4.3. Прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

4.4. Групповое снаряжение туристской группы. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

4.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Ремонт личного и группового снаряжения.

4.6. Практическое занятие. Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, пришивания пуговиц и пр.)

4.7. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и  оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

4.8. Палатка – дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

4.9. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

4.10. Снаряжение для приготовления пищи (таганок, костровой тросик, топор, пила, котёл, походная посуда)

4.11. Практическое занятие.

Установка, снятие и упаковка палатки (на пришкольной площадке или в парке). Установка палаток типа: «домик», дуговая; размещение в них вещей. Разборка и упаковка палаток. Разведение костра.

4.12. Типы веревок. Работа с веревкой. Бухтование.

4.13. Туристская группа на прогулке (экскурсии). Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

4.14. Распределение обязанностей в группе. Обязанности ответственных лиц в группе.

4.15. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

4.16. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Составление меню на однодневный поход.

**5.Символика и история родного края (26ч.)**

5.1. Гимн, флаг и герб Липецкой области. История образования Липецкого края. Города Липецкой области: Липецк, Елец, Грязи, Усмань, Лебедянь, Данков, Чаплыгин, Задонск. Символика и история городов, численность населения. Исторические корни возникновения названий городов. Обозначения гербов городов.

5.2. Села Липецкой области: Лев Толстой, Доброе, Становое, Красное, Измалково, Долгоруково, Хлевное, Добринка, Волово, Тербуны. Символика сел. Достопримечательности.

5.3. Правила работы с картами.

**6.Основы топографии и ориентирования на местности (14ч.)**

6.1.Что такое топография. Топографические карты, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специа­лизация). Старение карт. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

6.2. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (за­полняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

6.3. Практическое занятие

Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

6.4. Мой дом, моя школа, школьный двор. Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

6.5. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты.

6.6. Практическое занятие. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

6.7. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

6.8. Рисовка условных знаков. Топографический диктант.

6.9. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

6.10. Компас и его устройство. Правила обращения с компасом.

6.11.Что такое спортивная карта? Условные знаки спортивных карт (знаки дистанции, дороги, здания) (старт, финиш, КП-контрольный пункт).

6.12. Практическое занятие. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке с помощью компаса.

6.13. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера). Измерение своего среднего шага.

6.14. Тренировка глазомера. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

**7. Природа родного края (16ч.)**

7.1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

7.2. Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий.

7.3.   Экскурсионные объекты родного края. Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

7.4. Животные родного края. Понятие о Красной книге. Животные, занесенные в Красную книгу.

7.5. Растения родного края, растения, занесенные в Красную книгу. Лекарственные растения. Значение лекарственных растений для медицины. Народная медицина. Значение народной медицины.

**8. Личная гигиена и здоровье туриста (14ч.)**

8.1. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

8.2. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

**9. Работа с картами и схемами (12ч.)**

9.1. Изучение физической карты Российской Федерации. Республики, края, области, автономные округа. Обозначения рек, озер, водоемов.

9.2. Родной город на карте страны.

9.3. Изучение карты Липецкой области.

9.4. Изучение кроссвордов. Виды кроссвордов. Составление кроссвордов.

**10. Основы медицинской подготовки (14ч.)**

10.1. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства

10.2. Назначение медицинских препаратов. Сроки годности медицинских препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

10.3. Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.

10.4. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

10.5. Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

10.6. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

10.7. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

10.8. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

**11. Общая физическая подготовка (16 ч.)**

11.1. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

11.2.Практическое занятие.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

11.3. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**12. Родословие (8ч.)**

12.1. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. Своё полное имя (Ф.И.О.)Полные имена членов своей семьи. Профессии своих родителей. Обязанности членов семьи в доме. Значение слов «забота», «внимание», «обязанность».

12.2. Что такое « семейное древо»?

12.3. Практические занятия. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

**13. Основы пешеходного туризма (24ч.)**

13.1. Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

13.2. Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.

13.3. Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.

13.4. Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов.

13.5. Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.

13.6. Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траверс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд).

**14. Городские туристско-спортивные и краеведческие мероприятия, согласно плана спортивно-массовых мероприятий учреждения (16 ч.)**

**Календарно–тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **222** | **86** | **136** |
|  | 01.09.2025 | Ознакомление с графиком работы кружка. Инструктаж по ТБ  | 2 | 2 |  |
|  | 02.09.2025 | Что такое туризм? Виды туризма | 2 | 2 |  |
|  | 03.09.2025 | Значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека | 2 |  | 2 |
|  | 08.09.2025 | Прогулка на территории школы с целью ознакомления местности | 2 |  | 2 |
|  | 09.09.2025 | Характеристика каждого вида туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм | 2 | 2 |  |
|  | 10.09.2025 | Игра «Собери рюкзак к походу».Восемь правил укладки рюкзака | 2 |  | 2 |
|  | 15.09.2025 | Правила поведения туристов в учебном классе. Кодекс туриста | 2 | 2 |  |
|  | 16.09.2025 | Важность работы туристов в группе при проведении походов | 2 |  | 2 |
|  | 17.09.2025 | Правила поведения в общественных местах | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.2025 | Игра «Вежливость превыше всего» | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.2025 | Безопасность туриста в классе, дома, на улице | 2 | 2 |  |
|  | 24.09.2025 | Правила пользования бытовыми предметами. | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.2025 | «Что делать в случае…» | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2025 | Что такое снаряжение? Виды туристского снаряжения | 2 |  | 2 |
|  | 01.10.2025 | Снаряжение для приготовления пищи | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.2025 | Различные типы костров и их назначение | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.2025 | Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем | 2 | 2 |  |
|  | 08.10.2025 | Подготовка к участию в открытом чемпионате и первенстве города Липецка по спортивному ориентированию | 2 | 2 |  |
|  | 13.10.2025 | Участие в открытом чемпионате и первенстве города Липецка по спортивному ориентированию | 2 | 2 |  |
|  | 14.10.2025 | Важность уборки места для костра перед уходом группы | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.2025 | Палатка, ее устройство, виды палаток.Правила установки и выбора мест | 2 | 2 |  |
|  | 20.10.2025 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Состав ремонтного набора | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2025 | Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.2025 | Прогулка по окрестностям школы для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2025 | Набор продуктов для похода. Составление меню для однодневного похода | 2 | 2 |  |
|  | 28.10.2025 | Упаковка продуктов для перекуса. | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.2025 | Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. | 2 | 2 |  |
|  | 03.11.2025 | Значение правильного питания в походе. | 2 | 2 |  |
|  | 05.11.2025 | Питьевой режим во время туристской прогулки. | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2025 | Лесные пожары и способы борьбы с ними. Правила поведения при грозе и молнии. | 2 | 2 |  |
|  | 11.11.2025 | Типы веревок. Работа с веревкой. Бухтование. | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2025 | Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. | 2 | 2 |  |
|  | 17.11.2025 | Действия во время чрезвычайной ситуации во время экскурсии, похода. | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2025 | Что такое краеведение?Значение краеведения для туристов. | 2 | 2 |  |
|  | 19.11.2025 | История образования Липецкого края. | 2 | 2 |  |
|  | 24.11.2025 | Гимн, флаг и герб Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 25.11.2025 | Города Липецкой области: Липецк, Елец, Грязи, Усмань, Лебедянь, Данков, Чаплыгин, Задонск. | 2 | 2 |  |
|  | 26.11.2025 | Символика городов Липецкой области | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.2025 | Достопримечательности городов Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 02.12.2025 | Исторические корни возникновения названий городов. | 2 |  | 2 |
|  | 03.12.2025 | Промышленность Липецкой области.Храмы Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 08.12.2025 | Самые загадочные усадьбы Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 09.12.2025 | Численность населения городов и сел Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 10.12.2025 | Два поселка городского типа – Лев Толстой и Тербуны. История названия Лев Толстой. | 2 | 2 |  |
|  | 15.12.2025 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 16.12.2025 | Символика сел Липецкой области.Достопримечательности сел. | 2 | 2 |  |
|  | 17.12.2025 | Подготовка к участию в детской спортивно-туристкой программе «Здоровым быть здорово». | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2025 | Мероприятие, согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2025 | Викторина «Знаешь ли ты свой край?» | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2025 | Что такое топография? Топографические карты, значение топокарт для туристов. | 2 | 2 |  |
|  | 29.12.2025 | Изучение на местности изображения местных предметов. Топографические диктанты. | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2025 | Основные и вспомогательные стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.2026 | Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.  | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2026 | Компас и его устройство. Правила обращения с компасом. | 2 | 2 |  |
|  | 14.01.2026 | Ориентирование на местности пo природным и искусственным объектам. | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.2026 | Что такое спортивная карта? Условные знаки спортивных карт. | 2 | 2 |  |
|  | 20.01.2026 | Климат, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые родного края. | 2 | 2 |  |
|  | 21.01.2026 | Туристские возможности родного края.Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.  | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2026 | Понятие о Красной книге. Значение Красной книги. Красная книга Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 27.01.2026 | Архитектура родного края. | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2026 | Быт и нравы Древней Руси. | 2 | 2 |  |
|  | 02.02.2026 | Животные родного края. | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.2026 | Растения родного края. | 2 |  | 2 |
|  | 04.02.2026 | Народная медицина. Значение народной медицины для туризма. | 2 | 2 |  |
|  | 09.02.2026 | Что такое личная гигиена? Гигиена тела. Гигиеническое значение водных процедур. | 2 | 2 |  |
|  | 10.02.2026 | Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2026 | Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. | 2 | 2 |  |
|  | 16.02.2026 | Подготовка к мероприятию, согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2026 | Участие в мероприятии, согласно плана учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2026 | Закаливание водой, воздухом, солнцем. | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2026 | Значение систематического занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья. | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2026 | Самые страшные заболевания человечества. Как обезопасить свое здоровье. | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.2026 | Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков н здоровье человека. | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.2026 | Что такое физическая карта? Виды карт. Изучение физической карты РФ. | 2 | 2 |  |
|  | 04.03.2026 | Субъекты Российской Федерации на карте. | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.2026 | Понятие о масштабе. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). | 2 | 2 |  |
|  | 10.03.2026 | Родной город на карте страны. | 2 | 2 |  |
|  | 11.03.2026 | Области-соседи Липецкой области. | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.2026 | Изучение карты Липецкой области. | 2 | 2 |  |
|  | 17.03.2026 | Изучение карты Липецкой области. | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2026 | Что такое кроссворд, сканворд, ребусы? | 2 | 2 |  |
|  | 23.03.2026 | Составление кроссвордов. | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.2026 | Составление топографических диктантов. | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2026 | Решение кроссвордов: «Животный и растительный мир Липецкой области», «Промышленные предприятия Липецкой области», «Города и села Липецкой области». | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.2026 | Закрепление работы с картами.Правила работы с картой. | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.2026 | Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства. | 2 | 2 |  |
|  | 01.04.2026 | Назначение медицинских препаратов. Сроки годности медицинских препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.2026 | Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений.  | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.2026 | Походный травматизм. Заболевания в походе. Укусы насекомых и пресмыкающихся. | 2 | 2 |  |
|  | 08.04.2026 | Помощь при различных травмах. Наложение шины. | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.2026 | Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожение, поражение электрическим током(молнией). | 2 | 2 |  |
|  | 14.04.2026 | Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи. | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2026 | Подготовка к городским соревнованиям по экскурсионно – краеведческому ориентированию «День в городе»  | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.2026 | Участие в городских соревнованиях по экскурсионно – краеведческому ориентированию «День в городе» | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.2026 | Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой. | 2 | 2 |  |
|  | 22.04.2026 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2026 | Что такое « семейное древо»? Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.2026 | Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2026 | Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий.  | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.2026 | Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам. | 2 |  | 2 |
|  | 05.05.2026 | Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы. | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.2026 | Преодоление естественных препятствий (траверс) | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.2026 | Подготовка к городскому туристскому слету. | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.2026 | Участие в городском туристском слете. | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2026 | Повторение изученного материала. | 2 |  | 2 |
|  | 18.05.2026 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.05.2026 | Преодоление естественных препятствий (по бревну, переправа). | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2026 | Подготовка к туристскому празднику «Мы веселые туристы». | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.2026 | Туристский праздник «Мы веселые туристы». | 2 |  | 2 |
|  | 26.05.2026 | Преодоление естественных препятствий (траверс) | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.2026 | Преодоление естественных препятствий (траверс) | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации**

**I. Тестирование:**

1. Перечислите виды туризма:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Распределите перечисленное снаряжение по двум группам: палатка, кеды, ложка, мыло, топор, веревка, рюкзак, костровое оборудование

личное снаряжение групповое снаряжение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие обязанности есть в туристской группе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Назови типы костров:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Назовите свой родной город\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Разгадай кроссворд, о животных, обитающих в Липецкой области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Б |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Е |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Л |  |  |  |  |  |
|  |  |  | К |  |  |  |  |  |
|  |  |  | А |  |  |  |  |  |

7. Разгадай кроссворд, о деревьях, растущих на территории Липецкой Области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Б** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Е** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Р** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Е** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **З** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **А** |  |  |  |  |  |

8. Напиши цифру герба г. Липецка\_\_\_\_



**1. 2.**

**3.**

9.Что входит в наполнение индивидуальной аптечки?

10. Что такое «семейное древо?

**II. Контрольные испытания:**

Участие в туристской эстафете.

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I.Тестирование**

**Задание №1:** представлены названия узлов и их изображения, необходимо правильно их сопоставить (проводник, восьмерка, штык, стремя, прямой узел);

|  |  |
| --- | --- |
| **Штык** |  |
| **Проводник восьмерка** |  |
| **Проводник** |  |
| **Австрийский проводник** |  |
| **Стремя** |  |
| **Прямой узел** |  |

**Задание № 2**

Представлен список вещей. Выписать то, что необходимо в походе.

1. Палатка
2. Миска
3. Шахматы
4. Мяч
5. Коврик
6. Матрас
7. Подушка
8. Ложка
9. Котелки
10. Рюкзак
11. Компьютер
12. Зубная щетка и паста
13. Топор
14. Спички
15. Зонтик

**Задание №3:** необходимо на время завязать несколько узлов (проводник, восьмерка, стремя, прямой).

**Задание №4:** «Родословная» - необходимо соотнести определение и термин кровного родства, расставив правильно цифры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Бабушка** |  | Каждый из сыновей одних родителей |
| 2. | Брат |  | Отец отца или мамы |
| 3. | Тётя  |  | Сын дочери |
| 4. | Внук |  | Каждая из дочерей одних родителей |
| 5. | Дядя |  | Сын брата или сестры |
| 6. | Дедушка |  | Сестра папы или мамы |
| 7. | Сестра | **1.** | **Мама папы или мамы** |
| 8. | Племянник  |  | Брат мамы или папы |

**Задание №5**: «География Липецкого края» - нанести на контурную карту Липецкой области названия городов и крупных рек (**Города:** Липецк, Елец, Данков, Усмань, Задонск, Грязи, Лебедянь, Чаплыгин. **Реки:** Воронеж, Дон, Сосна, Красивая Меча).

**Задание №6:** «Костры» на время, используя веточки, изобразить предложенные виды костров (звезда, колодец, нодья, таёжный, шалаш).

**Задание №7**

1. Подбери к каждому знаку правильную надпись.

а)  г) 

б)  д) 

в)  е) 

1.Самый крутой склон на юго-западе

2.Две вершины, из которых южная - выше

3.Гора, практически отвесно обрывается к востоку

4.Южный и северный склоны очень крутые

5.На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.

6.Ровноевыполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.

**Задание №8**

1.Найдите профиль холма, соответствующий рисунку





**Задание № 9**

1. Нарисуйте условные знаки в соответствии с названием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Названиезнаков | Знаки |
| 1 | Земляной обрыв |  |
| 2 | Бугор |  |
| 3 | Воронка |  |
| 4 | Растительность легкопроходимая в определенном направлении |  |
| 5 | Развалины |  |
| 6 | Преодолимая ограда |  |

**Задание №10.**

**1. Для чего нужен компас?**

1.Для того, чтобы находить дорогу

2.Для того, чтобы определять стороны горизонта

3.Для того, чтобы не заблудиться

**II.Контрольные испытания**

Туристический слёт

**Методические материалы**

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный методзаключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- дидактический рассказ *–* представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание *–* это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение *–* последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- беседа *–* вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- разбор *–* форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- лекция *–* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- инструктирование *–* точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- распоряжения, команды, указания –основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности *–* предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

*-* метод опосредованной наглядности *–* создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

Входной контрольпроводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контрольпроводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования** |
| рюкзак | 1 | 60% |
| палатка | 1 | 60% |
| коврик туристский | 5 | 90% |
| спальный мешок | 1 | 60% |
| котелок | 1 | 30% |
| костровые принадлежности | 1 | 30% |
| Спортивный инвентарь: |
| мячи | 5 | 90% |
| скакалки | 7 | 90% |
| компас | 1 | 60% |
| аптечка | 1 | 80% |
| секундомер | 1 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – Томилина Ольга Сергеевна имеет высшее профессиональное образование, общий стаж работы 21 лет, стаж по должности педагога дополнительного образования 11 лет.

Лебедянский педагогический колледж по специальности «Преподавание в начальных классах с доп. Квалификацией «Учитель русского языка и литературы в ООШ».

Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина «Учитель русского языка и литературы по специальности «Русский язык и литература»

Курсы повышения квалификации 2018г. «Современная система дополнительного образования и перспективы ее реализации в условиях реализации ФГОС общего и инклюзивного образования», г. Воронеж ,72 часа.

**Список литературы**

1. Самарина И.А. основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие.–М., ФЦДЮТиК, 2007.–276 с.
2. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М., «Знание», 1974.–104 с.
3. Природа Липецкой области и ее охрана. Выпуск 12.-Липецк: ООО «Информ», 2006.-208 с.
4. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998 гг.//Авт-сост. Ю.С. Константинов.–М.: ЦДЮТур, 1998. 176 с.
5. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся/Автор-сост. А.Г. Маслов.–М.: Издательство ЦДЮТур РФ.–56 с.
6. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов.–М.: Просвещение, 1988.–224 с.
7. Стрельникова Т.Д. География Липецкой области: учебное пособие для учащихся и студентов учебных заведний области-/Т.Д. Стрельникова, Н.В. Пешкова.-Липецк: ИРО, 2006.–191 с.
8. «Школа безопасности». Временные правила организации и проведения соревнований учащихся РФ.
9. Школьный туристский лагерь/автор-сост. Ротштейн Л.М.–М.:Изд-во ЦДЮТур РФ.-1993 г.–26 с.
10. Путеводитель по Липецкому краю. Часть 2.–Липецк: ООО «Центр полиграфии», 2004 г.–128 с.
11. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.–М.: ТЦ Сфера, 2004.–224 с.
12. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер.–3-е изд., с изм. и доп.–М.: Профиздат, 1985.–272 с.
13. Слесарева Л.П. Субъективный взгляд на становление дополнительного туристско-краеведческого образования и формирование понятийного словаря детско-юношеского туризма на современном этапе его развития/Л.П. Слесарева//Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.–2009.-№ 1.-С. 32-38.
14. Воспитание гражданина в системе детского туризма и краеведения/Л.П. Слесарева, И.В. Иксанова, Ю.У. Гуральник, Е.А. Иванова.–Москва, 2001.
15. Детский туризм и краеведение/Под ред. Адамовой Е.Н., М.–1994.