

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

ПРИНЯТ:  
Решением  
педагогического совета  
МАОУ СОШ № 24  
протокол № 11  
от 15 июня 2023 г.



Л.В.Якупова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ»**

**Возраст обучающихся:** от 10 до 17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Автор-составитель:  
И.А.Сащенко  
Педагог доп. образования

Нижний Тагил  
2023г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самодеятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Туризм способствует возможности формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

#### **Направленность**

Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует туристско-краеведческой направленности и строится на следующих педагогических принципах: гуманистический подход к образованию; осуществление целостного подхода к воспитанию; соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся; деятельностный подход в обучении; формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

Спортивный туризм — вид спорта, цель которого в прохождении туристических маршрутов и преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм совмещает физическую активность и получение новых

эмоций и впечатлений. Обычно тропы проходят через живописные места, до которых люди просто так не добираются.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Новые горизонты» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

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

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минобрнауки России от 18.05.2004 г. № 2211 «О развитии шахматного образования в системе образования Российской Федерации».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Отличительные особенности программы.**

Направление спортивного туризма и краеведения требует и развивает у обучающихся как физические, так и интеллектуальные аспекты. Для полноценного развития в этой сфере ребенок должен понимать правила, техники и особенности туризма, а также иметь физическую подготовку для выполнения особенных этапов. В программе предусмотрены разноплановые упражнения, что благоприятно влияет на качественное становление ребенка.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Новые

горизонты» так же подготавливает воспитанников к взрослой жизни. Дети учатся самостоятельности и ответственности, в туристической обстановке. Преодоление себя через соревновательные испытания приучают детей к постановке реальных целей и достижению их с большим энтузиазмом.

Социализация является важным фактором в направлении спортивного туризма. Командные походы, дружелюбная обстановка, тренировки в благоприятной игровой атмосфере и соревновательные испытания закаляют характер воспитанников и учат их работать в команде, доверять друг другу и находить общий язык с сверстниками.

### **Адресат общеразвивающей программы**

Программа разработана для детей 10-16 лет.

Группы формируются численностью по 15-16 человек.

Нервная система ребёнка далека от совершенства, поэтому важно соблюдать в работе с детьми принципы тренировки: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Со стороны педагога необходимо чуткое, умелое педагогическое и психологическое руководство.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать особенности познавательной деятельности учащихся всех возрастов, большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Необходимо помнить, что учащиеся стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда.

Для учёта возрастных и психологических особенностей детей используются специальные педагогические технологии и методики.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся из расчёта 1 раза в неделю, продолжительностью 2 академический час.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа обучения рассчитана на 34 недели. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 68 часа.

### **Формы обучения**

Групповая, очная. Сопровождение: дистанционные технологии.

### **Виды занятий**

Лекция, практическое занятие, занятие – игра, викторина, тренировка, соревнование, квест, поход.

### **Формы подведения результатов**

Оценочный лист, итоговые турнирные таблицы, тестирование.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа способствует достижению следующих **задач**:

#### **развивающие:**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний, обучающихся по истории родного края и области.

#### **обучающие:**

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе. физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование тем, разделов	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации\ контроля
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	Физическая подготовка	20	2	18	Соревнование
3	Топография и ориентирование.	10	8	2	Опрос, решение тематических заданий, тестирование
4	Туристическая техника	10	2	8	Соревнование, решение тематических заданий
5	Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.	8	2	6	Практические выезды
6	ПВД (походы выходного дня).	18	2	16	Практические выезды
7	Участие в соревнованиях и матчевых встречах.	-	-	-	
	Итого	68	18	50	

## Содержание учебного(тематического) плана

№ п/п	Наименование подразделом и тем
1	<p>Вводное занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки;</li> <li>- чем полезны и интересны походы и экскурсии.</li> </ul>
2	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.</p>
3	<p>Топография и ориентирование.</p> <p>Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.</p>
4	<p>Туристская техника.</p> <p>Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с жумаром. Спуск по склону с восьмеркой. Прохождение «траверса», параллельных перил.</p>
5	<p>Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.</p> <p>Разведение костра, приготовление пищи в походных условиях, подготовка дров, установление палаток, тентов, правильный сбор рюкзака, распределение походных вещей в правильных пропорциях по рюкзаку.</p>
6	<p>ПВД (походы выходного дня). Походы по окрестным территориям области. Организация туристического быта.</p>

7	Участие в соревнованиях и матчевых встречах. Выезд на городские и областные соревнования встречи, подготовка к дистанциям.
	<b>Итого: 68 часа</b>

#### 1.4 Планируемые результаты

По завершении первого года обучающиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- историю города.

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- ориентироваться в городе.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Рюкзак	15 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Турковрики	15 шт.
4	Рукавицы брезентовые	15 пар
5	Ботинки туристические (типа "вибрам")	15 пар
6	Тренировочный костюм х/б	15 пар
7	Система страховочная	15 пар
8	Палатки	5 шт.
9	Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата	2 набора
10	Аптечка	2 набора
11	Компаса жидкостные	8 шт.
12	Курвиметр	2 шт.
13	Веревка основная (40 м)	3 шт.
14	Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
15	Карабин туристский с муфтой	30 шт.
16	Шлем защитный	15 шт.
17	Фонарь	4 шт.

### Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
Дидактический материал в электронном виде		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.
4	Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)	3 набора
5	Аудио - видео средства туристские	1 набор
Методический материал		
1	Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»	1 шт.
2	Методические рекомендации для судей и участников соревнований	1 набор
3	Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»	1 шт.
4	Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»	1 шт.
5	Рекомендуемые экскурсии по Омской области	1 набор
6	Методическая разработка «Учебно-исследовательские работы учащихся»	1 шт.
7	Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика	1 набор

## 2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Программа не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности деятельности, обучающихся ведётся в течение года индивидуальным наблюдением за развитием каждого ребёнка.

Оценивание производится 3 раза в год на входной форме контроля, на промежуточном этапе (в середине учебного года) и на итоговом контроле (при завершении обучения). Уровень освоения материала выявляется: в опросе, тестах, при решении практических упражнений, на соревнованиях.

### Тематическое планирование

№ темы	Форма занятий	Наименование разделов	Количество часов	Форма контроля	Форма аттестации
Вводное занятие			2		
1.	Групповая	Знакомство с группой, организационные вопросы, беседа.	2	Входной	Опрос
Физическая подготовка			20		
2.	Групповая	ОФП	6	Текущий	Соревнование
3.	Групповая	Спец. упражнения	14	Текущий	Соревнование
Топография и ориентирование			10		
4.	Групповая	Условные знаки карты	2	Текущий	Опрос
5.	Групповая	Масштаб карты	2	Текущий	Опрос
6.	Групповая	Разработка оптимального маршрута пешего похода	2	Текущий	Опрос
7.	Групповая	Нахождение азимута на местности и на карте	4	Текущий	Опрос
Туристская техника.			10		
8.	Групповая	Вязка узлов	2	Текущий	Соревнование

9.	Групповая	Техника спуска и подъема по склону	4	Текущий	Соревнование
10.	Групповая	Техника преодоления оврага с помощью различных переправ	2	Текущий	Соревнование
11.	Групповая	Знакомство со специальным оборудованием	2	Текущий	Соревнование
Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.			8		
12.	Групповая	Виды костров	2	Текущий	Опрос
13.	Групповая	Приготовление пищи на костре	2	Текущий	Опрос
14.	Групповая	Установка лагеря	2	Текущий	Опрос
15.	Групповая	Техника сбора рюкзака	2	Текущий	Опрос
ПВД (походы выходного дня).(Теория: 1 час, Практика: 8 часов) Походы по окрестным территориям области. Организация туристического быта.			18		
16.	Групповая	Основы ПМП	6	Текущий	Опрос
17.	Групповая	Прохождение поставленного маршрута	6	Текущий	Практика
18.	Групповая	Распределение туристических обязанностей и задач	6	Итоговый	Практика
Участие в соревнованиях и матчевых встречах.			В течении года		

19.	Групповая	Использование наработанных техник в реальном соревновательном режиме	В течении года		Практика
		Итого часов:	68		

### 2.3 методические рекомендации по реализации программы

Во время теоретических занятий используются: различная литература

Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».

### **Библиографический список.**

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
8. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004. 8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.