****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Цели программы:**

**-** совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будет достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

**Задачи:**

обучающие:

* формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
* обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
* формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

* воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
* выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

* развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
* развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
* формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

**Возраст обучающихся детей**

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

**Сроки реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения 32 часа (1 час в неделю);

**Формы и режим занятий**

Программа занятий рассчитана на 32 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе «Пешеходный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

**Предполагаемый результат**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

* сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
* постоянный рост спортивно-технического мастерства,
* сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

**Ожидаемый результат в воспитательном плане:**

***Гражданин****.*Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

***Семьянин****.*Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

***Профессионал****.*Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны:

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

**Формы предъявления и оценки результатов**

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Общее кол-во часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных активных занятий** | **Формы контроля** |
| I | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| II | Краеведение. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| III | Топография. | 2 | 1 | 1 | проверка правильности выполнения задания |
| IV | Туристические узлы. | 3 | 1 | 2 | проверка правильности выполнения задания |
| V | Спортивное туристическое многоборье | 3 | 1 | 2 | проверка правильности выполнения задания |
| VI | Туристическая стенгазета | 1 | 1 | - | проверка правильности выполнения задания |
| VII | Природоохранные акции | 2 | 2 | - | проверка правильности выполнения задания.опрос. анкетирование |
| VIII | Спортивное ориентирование. | 6 | 1 | 5 | проверка правильности выполнения задания Опрос. Анкетирование |
| IX | Походы выходного дня | 6 | 1 | 5 | проверка правильности выполнения задания Опрос. Анкетирование |
| X | Спортивные походы | 6 | 1 | 5 | проверка правильности выполнения задания. Опрос. Анкетирование  |
|  | **Итого:** | **32** | **11** | **21** |  |

**Содержание**

**1. *Вводное занятие****.*Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма

*Теория:* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

2. ***Краеведение.*** Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края.

*Теория:*Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

*Практика.* Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**3.** ***Топография***. **Топографическая подготовка, условные знаки.**

*Теория:*Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топознаков. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

*Практика:* измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

**4**. ***Туристские узлы.*Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями**

*Теория:*Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

*Практика:* постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

***5. Спортивное туристическое многоборье.***

*Теория:* Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

***6. Туристическая стенгазета.***

*Теория:* Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященному Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвященных экологическим проблем микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.

***7. Природоохранные акции.***

*Теория:* Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся

8. ***Спортивное ориентирование.***

*Теория:* Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

***9.Походы выходного дня.***

*Практика:* Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

***10. Спортивные походы.***

*Практика:*Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.**;**конкурс отчетов)**.**

**Календарный учебный график**

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

|  |
| --- |
| № п/п  |

 |

|  |
| --- |
| Год обучения  |

 |

|  |
| --- |
| Дата начала занятий  |

 |

|  |
| --- |
| Дата окончания занятий  |

 |

|  |
| --- |
| Количество учебных недель  |

 |

|  |
| --- |
| Количество учебных дней  |

 |

|  |
| --- |
| Количество учебных часов  |

 |

|  |
| --- |
| Режим занятий  |

 |

|  |
| --- |
| Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации  |

 |
| 1 | 2024-2025 | 02.09.24 | 31.05.25 | 32 | 32 | 32 | 1 занятие в неделю по 1 часу | В конце первого учебного полугодия и в конце второго |

**Календарно-тематическое планирование**

**32 часа / 1 час в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Дата** | **Количество часов** |
| **По плану** | **По факту** |
| **Вводное занятие. 1 час** |
|  | **Вводное занятие.**Техника безопасности |  |  | 1 |
| **Краеведение. 2 часа** |
|  | Природа родного края. Охрана природы. |  |  | 1 |
|  | Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края. |  |  | 1 |
| **Топография.** **2 часа** |
|  | Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты |  |  | 1 |
|  | Чтение топографических карт. Рисование топознаков |  |  | 1 |
| **Туристические узлы. 3 часа** |
|  | Узлы и их применение в туризме |  |  | 1 |
|  | Отработка навыков завязывания туристских узлов |  |  | 1 |
|  | Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. |  |  | 1 |
| **Спортивное туристическое многоборье.** **3 часа** |
|  | Спортивное туристическое снаряжение.  |  |  | 1 |
|  | Страховки и самостраховки. |  |  | 1 |
|  | Преодоление препятствий. |  |  | 1 |
| **Туристическая стенгазета.** **1 час** |
|  | Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. |  |  | 1 |
| **Природоохранные акции.** **2 часа** |
|  | Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. |  |  | 1 |
|  | Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. |  |  | 1 |
| **Спортивное ориентирование. 6 часов** |
|  | Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. |  |  | 1 |
|  | Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. |  |  | 1 |
|  | Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. |  |  | 1 |
|  | Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.  |  |  | 1 |
|  | Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. |  |  | 1 |
|  | Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. |  |  | 1 |
| **Походы выходного дня**. **6 часов** |
|  | Поход выходного дня |  |  | 1 |
|  | Поход выходного дня |  |  | 1 |
|  | Поход выходного дня |  |  | 1 |
|  | Поход выходного дня |  |  | 1 |
|  | Поход выходного дня |  |  | 1 |
|  | Анализ похода |  |  | 1 |
| **Спортивные походы.** **6 часов** |
|  | Пешеходный поход.  |  |  | 1 |
|  | Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. |  |  | 1 |
|  | Ориентирование на маршруте. |  |  | 1 |
|  | Хронометраж на маршруте |  |  | 1 |
|  | Краеведение на маршруте |  |  | 1 |
|  | . Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. |  |  | 1 |

**Материально-техническое обеспечение**

* Палатки
* Спальники
* Компасы
* Навигатор
* Мячи
* Набор колышков, стоек для палаток по числу палаток
* Топор в чехле
* Бензопила
* Секундомер электронный
* Набор аптечки медицинской в упаковке
* Лопата саперная в чехле
* Веревка
* Лента мерная 15-20 м
* Карандаши цветные и чертежные комплект

**Список литературы**

Список литературы для учащихся

1. Алешин, В.М., Серебренников, А.В. Туристская топография [Текст] / В.М. Алешин, А.В. Серебренников - М.:Профиздат, 1963.

2. Балабанов, И.В. Узлы [Текст] / И.В. Балабанов – М., 2003. – 60 с.

3. Буланова, Н.А. Как пойти в поход? [Текст] / Н.А. Буланова –Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2013.

4. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев -2 изд. Испр. доп. и перер. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2011.

5. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст] / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М., 2002г.

6. Усков, А.С. Практика туристских путешествий. Уч. пособие по туризму и краеведению [Текст] / А.С. Усков –СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 2014.

Список литературы для педагогов

1. Алешин, В.М., Серебренников, А.В. Туристская топография [Текст] / В.М. Алешин, А.В. Серебренников - М.:Профиздат, 1963.

2. Антропов, К., Расторгуев, М. Узлы [Текст] / К. Антропов, М. Расторгуев - М.:ЦДЮТур, 1994.

3. Балабанов, И.В. Узлы [Текст] / И.В. Балабанов – М., 2003. – 60 с.

4. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин - М.: Просвещение, 1961.

5. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А. Коструб - М.:Профиздат, 1997

6. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы [Текст] / Э.Э. Линчевский - М.:ФиС, 1961.

7. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика и психология туристскокраеведческой деятельности учащихся (методические рекомендации) [Текст] / А.А. Остапец – Свешников. - М.: Просвещение, 2001. – 144 с.

8.Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] /под ред. С.М. Губаненкова - СПб: Издательский дом «Петрополис», 2013 г.

9. Усков, А.С. Практика туристских путешествий. Уч. пособие по туризму и краеведению [Текст] / А.С. Усков –СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 2014.

Список литературы для родителей

1. Буланова, Н.А. Как пойти в поход? [Текст] / Н.А. Буланова –Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2013.

2. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев -2 изд. Испр. доп. и перер. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2011.

3. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А. Коструб - М.:Профиздат, 1997

4. Усков, А.С. Практика туристских путешествий. Уч. пособие по туризму и краеведению [Текст] / А.С. Усков –СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 2014.