



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 180**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
Директора МАОУ лицея №180

Смолина О.В. Смолина

«1» сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности**

**«Туристическое краеведение»
в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»
национального проекта «Образование»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Смирнова Наталья Григорьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Коробова Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород

2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	9
3.Содержание программы	14
4.Условия реализации программы	25
5.Список литературы	28
Приложение	29
Календарный учебный график	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности создана с целью реализации проекта «Школа полного дня. Центр дополнительного образования» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Она обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с:

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

"Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей" (Приложение к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"

Постановлением Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения лицей №180.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа туристско - краеведческой направленности "Туристическое краеведение» несет выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач.

Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность

детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделом "Общая физическая подготовка", в результате освоения которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Нижегородского края.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 12 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 часа. Срок реализации программы – 1 год. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится двухдневный поход вне сетки часов. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 16 часов, на практические - 56 часов. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Занятия могут проходить и дистанционно на платформе ZOOM, в группе ВК, Вайбер.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для первичного ознакомления школьников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование у учащихся мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Задачи

Образовательные:

- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся;
- привитие учащимся начальных туристских знаний, умений и навыков;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формирование познавательного интереса учащихся;
- выработка навыков поисково - исследовательской работы.

Срок реализации программы – 1 год.

Ожидаемыми результатами освоения программы учащимися являются критерии определения оценки качества образовательной области программы.

Личностные результаты:

- осознание региональной, национальной, гражданской, культурной идентичности;
- осмысление исторического, культурного, духовно-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;
- освоение традиций, духовно-нравственных ценностей Нижегородской земли и родного края;
- понимание исторического, культурного и духовного многообразия мира, уважение к культуре и традициям прошлых поколений нижегородцев и россиян в целом, толерантное отношение к традициям, духовно-нравственным ценностям других народов Нижегородчины и России;
- готовность к нравственному самосовершенствованию, личностному саморазвитию.

Метапредметные результаты:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную и общественную деятельность;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, тезисы, конспект, формулировать и обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы интернет-ресурсов;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различной форме (сообщение, эссе, презентация, реферат);
- готовность к коллективной работе, сотрудничеству и диалогу, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

Предметные результаты:

По завершении обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы края, географическое положение;

- историю своего населенного пункта, района, края и их основные достопримечательности;
- правила поведения на природе
- географическом положении и административном устройстве Нижегородского края, истории его заселения и освоения, социальном, этнонациональном и конфессиональном составе населения, экономическом, общественно-политическом, культурном, духовном развитии Нижегородской земли в различные периоды ее истории;

По завершении обучения учащиеся должны уметь:

- применять исторические и культурологические знания для выявления и сохранения исторических и культурных памятников своего родного края и других регионов страны;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ориентироваться на местности по местным признакам, с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- обустраивать туристскую стоянку и убирать ее;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май

Режим занятий: среда -2 ч., 72 часа в год

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение.	2	2	-	
1.1	Туристско-краеведческая деятельность учащихся	2	2	-	Диагностика уровня подготовки учащихся
2	Раздел 2. Основы туристской подготовки	30	9	21	
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов	2	1	1	
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	6	2	4	
2.3.	Туристское снаряжение	6	2	4	Укладка рюкзака
2.4.	Организация туристского быта.	8	1	7	Учебно - тренировочный поход
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	6	2	4	Контрольные задания на местности
2.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2	1	1	
3	Раздел 3. Краеведческая работа в походе	24	4	20	
3.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	4	1	3	Тестирование

3.2.	Культура и народные традиции	4	1	3	
3.3.	Природа и экология, охрана природы	4	1	3	
3.4.	Сбор краеведческого материала	12	1	11	Краеведческое задание
4.	Раздел 4.Общая физическая подготовка	16	1	15	
4.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	1	1	-	
4.2.	Общая физическая подготовка	15	-	15	Контрольные упражнения
Итого		72	16	56	

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Методы контроля: устный опрос, письменное тестирование, компьютерное тестирование, доклады на учебных занятиях, выступления в интеллектуально-творческих, туристических конкурсах.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

лицей № 180

**Протокол результатов промежуточной аттестации учащихся МАОУ
лицей №180**

2020 /2021 учебный год

Объединение «Туристическое краеведение»

Направленность туристско-краеведческая

Наименование дополнительной общеобразовательной программы и срок ее реализации «Туристическое краеведение», срок реализации год 1

№ группы _____

Год обучения _____

Количество учащихся в объединении

ФИО педагога дополнительного образования

Коробова Елена Юрьевна

Смирнова Наталия Григорьевна

Дата проведения

Форма проведения

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, достаточный)

		Результаты аттестации		
№	Ф.И. учащегося	высокий	средний	достаточный
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ учащихся

Из них по результатам _____ человек (_____ %)

Высокий уровень _____ человек (_____ %)

Средний уровень _____ человек (_____ %)

Достаточный уровень _____ человек (_____ %)

Переведено на следующий учебный год _____ 0 _____ человек

Предложено еще раз пройти обучение по программе этого же года обучения _____ 0 _____ человек .

Полностью освоили дополнительную общеобразовательную программу _____ человек

Педагог дополнительного образования / _____ /

Содержание программы

Раздел 1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие. Туристско-краеведческая деятельность учащихся

Теоретическое занятие (2 часа)

Знакомство с деятельностью объединения "Туристы - краеведы", определение понятий туризм и краеведение. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Раздел 2. Начальная туристская подготовка (28 часов)

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (2 часа)

Теоретическое занятие (1 час)

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в

парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов -краеведов.

Практическое занятие (1 час)

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана–графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

Практические занятия (4 часа):

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Туристское снаряжение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режуще-колющих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера... Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия (4 часа)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режуще-колющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.4. Организация туристского быта (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевой режим в походе. Требования к упаковке продуктов для перекуса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия (6 часов)

Фасовка и упаковка продуктов, воды и соблюдение гигиенических требований. Планирование и организация места отдыха на местности во время

туристской прогулки. Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья, рациональное расходование воды и соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5.Топографическая подготовка и ориентирование (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Рисунок и простейший план местности (парка или своей улицы). Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Простейшие условные знаки. Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута .

Горизонт и стороны горизонта. Компас, правила пользования им. Определение сторон горизонта по компасу, Солнцу, объектам растительного и животного мира и по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия (4 часа)

Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения

группы условными знаками. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса). Ориентирование на местности. Ориентирование по описанию (легенде). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитаря туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

Практические занятия (1 час)

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 3. Краеведческая работа в походе (24 часа)

3.1. Общая характеристика края (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Знакомство с картой Нижегородского края. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта;

памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые.. Туристские возможности края и района.

Практические занятия (3 часа)

Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов, обзорная экскурсия. Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

3.2. Культура и народные традиции (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. Население края, этнический состав. Народные традиции и обряды, праздники и гуляния. Искусство народа, выдающиеся деятели культуры.

Практические занятия (3 часа)

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Составление древа рода. Народные игры наших предков и правила их проведения, игры на местности. Изучение культурных достопримечательностей.

3.3. Природа и экология (4 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Природные сообщества. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Экология и охрана природы. Правила поведения на природе. Охрана природы на туристской прогулке, при организации привалов и туристских стоянок. Природоохранная деятельность туристов.

Практические занятия (3 часа).

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне (населенном пункте). Экологические игры. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Охрана памятников природы. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

3.4. Сбор краеведческого материала в походе (12 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Ведение краеведческой работы в походе. Методы сбора краеведческого материала: наблюдение, фотографирование, ведение дневника и путевых записей, описание экскурсионных объектов. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Проведение наблюдений за климатом, погодой, сезонными изменениями в природе в своей местности.

Практические занятия (10 часов).

Организация наблюдений во время туристских прогулок, экскурсий и походов., ведения календаря наблюдений. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет и местных признаков погоды. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов в разные времена года. Наблюдение и исследование растительного мира своей местности, сезонных изменений в природе. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея , памятников истории и культуры своей местности, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов. Встречи со старожилами-краеведами, с ветеранами и интересными

людьми. Оформление туристско - краеведческой газеты. Подготовка, организация и выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.) по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (16 часов)

4.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма..

4.2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Практические занятия (15 часов)

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.
- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).
- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

- Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.
- Переправа по бревну.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение:

все оборудование приобретено в рамках проекта «Школа полного дня. Центр дополнительного образования» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень оборудования и снаряжения

1. Экшн-камера - 1 шт.
2. Спальный мешок - 12 шт.
3. Трекинговые палки - 12 шт.
4. Гермоупаковка не менее 80 литров - 12 шт.
5. Фонарь налобный - 12 шт.
6. Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 3-хместная - 5 шт.
7. Палатка базовая - 1 шт.

8. Тент от дождя - 2 шт.
9. Оборудование для приготовления пищи - 1 комплект
10. Костровое оборудование - 1 комплект
11. Комплект котелков и посуды для приготовления пищи - 1 комплект
12. Топор туристский - 2 шт.
13. Пила туристская - 2 шт.
14. Лопата складная - 2 шт.
15. Фонарь групповой - 2 шт.
16. Курвиметр - 2 шт.
17. Компас жидкостный - 12 шт.
18. Школьный комплект системы электронной отметки - 1 комплект
19. Конус 750 мм - 20 шт.
20. Веха 1,5 м - 20 шт.
21. Система страховочная - 12 комплект
22. Каска - 12 шт.
23. Карабины туристские (5шт на 1 чел) - 12 комплект
24. Перчатки туристские - 12 комплект
25. Спусковое устройство - 12 шт.
26. Зажим ручной Жумар - 12 шт.

- 27. Зажим (pantin) - 12 шт.
- 28. Ролик трек - 12 шт.
- 29. Лупа 4-х кратная - 2 шт.
- 30. Бинокль - 2 шт.
- 31. Термометр воздуха - 2 шт.
- 32. Водный термометр - 2 шт.
- 33. Транспортир - 12 шт.
- 34. Визирная линейка шт. 2
- 35. Историко-географические комплекты материалов - 6 шт.
- 36. Историко-этнографические комплекты материалов - 6 шт.
- 37. Историко-археологические комплекты материалов - 6 шт.
- 38. Спилс-карты РФ и Нижегородской области - 1 комплект
- 39. Картографические материалы - 6 шт.
- 40. Комплект минералов - 2 шт.
- 41. Методические пособия по экскурсоведению - 6 шт.
- 42. Радиостанции портативные туристические - 4 шт.
- 43. Навигационное устройство походного типа - 1 шт.
- 44. Спутниковый трек типа SPOT - 1 шт.
- 45. Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое - 3 шт.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Список литературы

1. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.«Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие.2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М. : Академия, 2001
5. Некрасов, И. Б. Однодневный поход / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2002. - № 3.
6. Нижегородский край в документах, цифрах,рассказах, мнениях. Хрестоматия, М. 1992
7. Наш край. Сборник / Шамшурин В.А. Нижний Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997
8. Нижегородский топонимический словарь. Нижний Новгород, 1997
9. Храмцовский Н.И. Краткий очерк истории и описание Нижнего Новгорода.-Нижний Новгород:издательство «Нижегородская ярмарка», 1998
10. Сидорова И.В., Наумова О.И. Наш Нижний Новгород, изд-во Кварц, Н.Новгород,2008
11. Морохин В.Н. Нижегородские предания и легенды. Горький: Волго-Вятское изд-во,1971
12. Наш край. Книга для учащихся школ, гимназий и лицеев. Н. Новгород, изд-во Нижегородская ярмарка, 1998

15. Федоров В.В. Знай наших! Н. Новгород., изд-во Бегемот НН, 2017

28