

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 58 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО классных
руководителей
Протокол от 26.08.2026 № 7

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2026 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ «Школа № 58 г.о. Донецк»
О.А. Тенинчева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Туристическое краеведение»**

для обучающихся 6 классов

Донецк - 2026

Пояснительная записка

Образовательный процесс данной программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики».
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71716)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации,

Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» (Зарегистрирован 16.04.2020 № 58115)

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.07.2003 г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, познанию родного края особенно остро стоит в современном обществе. В особенности привить эти качества необходимо в раннем возрасте ребенка, поэтому возникает потребность не только в физическом укреплении здоровья, но и в развитии познавательных и умственных способностей ребенка. Именно по этой

причине начальные знания по туризму и краеведению максимально подходят для объединения данных качеств.

Данная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности. Программа модифицирована на основе авторской программы педагога дополнительного образования ГБНУДО «ДРЦТК» Манушенко Е.А. «Юные туристы».

Содержание образовательной программы рассчитано на 1 год, продолжительность занятий составляет 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, способствует оздоровлению и физическому развитию учащихся. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека, учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Данная программа включает такие разделы: пешеходный туризм, ориентирование, общефизическая и специальная физическая подготовки, краеведение, экология, психологическая подготовка.

Актуальность и новизна программы: туристско-краеведческая деятельность, это деятельность, направленная на выполнение ряда задач - образования, оздоровления и познания. Данный вид деятельности является многофункциональным инструментом для воспитания и обучения, отличается своей доступностью и гуманистическим подходом. В связи с этим, деятельность, связанная с туризмом и познанием, имеет значительное значение для всестороннего развития учащихся, занимает ключевую позицию в образовательном процессе и продолжает оставаться педагогически оправданной. Также учитывая возраст обучающихся 10-14 лет, появляется возможность раннего развития и укрепления физического здоровья, развития тактического и технического мышления, привития чувства «здорового» соперничества, что в свою очередь позволяет в раннем возрасте обучающемуся проявить свои лидерские черты характера, при этом работа в команде научит коллективизму работе в группе, так как спортивный

(пешеходный) туризм подразумевает работу в команде где необходимы слаженные действия, взаимопонимание и взаимовыручка.

Таким образом данная программа способствует формированию правильного психологического мышления, помогает учащимся не только укрепить и повысить свои физические возможности, но и познать свой родной край, узнать традиций, культуру, географические и геологические возможности, что в свою очередь является основой нравственного и патриотического воспитания обучающихся.

Программа курса состоит из разделов, включающих первоначальные сведения по туризму, экологии, топографии, ориентированию на местности, оказания доврачебной помощи, краеведческой деятельности, изучая которые дети должны больше находиться в движении, на воздухе, занятия должны включать разные формы работы.

Отличительной особенностью является взаимодействие традиционных форм обучения с использованием компьютерных технологий, при создании презентаций, демонстрации наглядного пособия, видеофильмов, создании совместных фотоотчетов при проведении практических заданий по краеведческой, экологической, и туристической деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в актуализации развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туристско-краеведческой деятельности.

Возможности стимулирования у учащихся интереса к новым для них видам деятельности: спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению. Повышает патриотический потенциал подрастающего поколения, углубляет знания о культуре здорового образа жизни и развивает физические качества, учитывая психологические и физиологические возрастные особенности детей

Данный вид деятельности способствует повышению социальной значимости туристско-краеведческой деятельности как педагогической системы.

Адресат программы: возраст обучающихся рассчитан на детей 10-14 лет. Для занятий допускаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний. Данный вид деятельности актуален для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории культуре и традициям родного края.

На стартовом этапе зачисления в кружок рекомендуется выполнить начальную диагностику с целью выявления начального уровня знаний и умений, а также индивидуальных особенностей. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Уровень программы: по целевому ориентированию и уровню сложности данная программа является стартовой.

Цель программы: обучение основам туристской подготовки, начальной технической и физической подготовки кружковца, формирование мотивации к краеведческой и исследовательской деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у обучающихся представления истории, культуре, традициях своего края;
- прививать учащимся умения и навыки исследовательской деятельности: учить наблюдать и описывать факты, систематизировать собранный материал, оформлять его;

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки и умения в процессе общения, учить работать в группах, координировать деятельность, учить анализу и самоанализу;
- расширять исторический и экологический кругозор учащихся.

Воспитательные:

- способствовать пробуждению интереса и бережного отношения к историческим, культурным и природным ценностям своего края;
- содействовать формированию социально активной, нравственной

личности с гражданским самосознанием.

Планируемые результаты.

При достижении личностных результатов учащиеся смогут сформировать:

- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- основы гражданской идентичности личности, ощущение единства и гордости за свою страну, народ и историческое наследие;
- навыки оценивания моральных аспектов как своих действий, так и поступков людей вокруг себя.;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой

При достижении метапредметных результатов у школьника будут сформированы следующие УУД:

Регулятивные универсальные учебные действия

обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- научиться оценивать правильность выполнения действий и результатов к поставленной задачи;
- выполнять пошаговый контроль по результату

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, сведениями Интернета;

- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Основные виды деятельности:

- комбинированные занятия;

- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических и специальных упражнений);

- учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня, соединение теории с практикой;

- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий: применяются фронтальные, коллективно-групповые и индивидуально-фронтальные формы.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

- повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни;

- создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся;

- сформированное стремление у обучающихся к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства;

- сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

- наблюдение;
- собеседование;
- спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам и краеведческой подготовки;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.
- начальный, промежуточный и итоговый мониторинг обучающихся.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны знать:

- историю и развитие туризма;
- историю родного края;
- принципы оказания доврачебной помощи при травмах;
- топографические знаки;
- правила разбивки бивака;
- правила подготовки туристского снаряжения.

Обучающиеся должны уметь:

- давать определения топографическим знакам;
- уметь находить свое расположение на местности;
- вязать наиболее используемые узлы;
- правильно вязать использовать страховочную систему;
- преодолевать препятствия при помощи несложных переправ и с помощью специального туристского снаряжения;
- правильно организовывать туристский бивак;
- уметь вязать носилки для транспортировки пострадавшего.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1. Вступительная часть (2 часа)				
1.1.	Первичный и вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	0,5		0,5
1.2.	Цели и задачи работы кружка	0,5		0,5
1.3.	Понятие «Туризм». История и развитие туризма и его виды.	1		1
2. Основы туристской подготовки (25 часов)				
2.1.	Страховочное снаряжение и грудная обвязка туриста		1	1
2.2.	Специальное снаряжение туриста, его выбор и уход за ним	0,5	0,5	1
2.3.	Организация туристского бивака	1	2	3
2.4.	Топография и ориентирование на местности	1	5	6
2.6.	Переправы их виды и способы преодоления	1	10	11
2.7.	Основы выживания в экстремальной ситуации	0,5	1,5	2
2.8.	Основные узлы и их применение		1	1
3. Краеведческая подготовка (21 часов)				
3.1.	Мой край	1	6	7
3.2.	Окружающий мир	1	5	6
3.3.	Экскурсионные тропы родного края	2	6	8
4. Физическая подготовка (5 часов)				
4.1.	Упражнения для развития мышц рук	-	1	1
4.2.	Упражнения для развития мышц ног	-	1	1
4.3.	Упражнения для развития гибкости и мышц туловища	-	1	1
4.4.	Упражнения на растягивание	-	1	1
4.5.	Упражнения для развития равновесия	-	1	1
5. Специальная подготовка (8 часов)				
5.1.	Туристский шаг	-	1	1
5.2.	Движение по пересеченной местности	0,5	1,5	2
5.3.	Специальная подготовка на выносливость	-	2	2
5.4.	Психологическая подготовка туриста	1	2	3
6. Личная гигиена и первая помощь (6 часов)				
6.1.	Личная гигиена туриста	1	2	3
6.2.	Первая помощь	1	3	3
7. Итоговое занятие (1 час)				
8. Участие в массовых мероприятиях (вне сетки часов)				
ВСЕГО ЧАСОВ		13,5	54,5	68

Содержание программы

1. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Первичный и вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. (0,5 часа)

Инструктаж о правилах поведения на занятиях кружка, по пути следования на занятия и домой, правила пожарной безопасности, правила поведения кружковцев на занятии и в быту во избежание травматизма.

1.2. Цели и задачи работы кружка (0,5 часа)

Цели и задачи работы кружка на год. Раскрытие актуальности занятия туристско-краеведческой деятельностью.

1.3. Понятие «туризм». История развития туризма и его виды (1 час)

Туризм как вид спорта, его виды и особенности. Туризм и его социальное значение в современном мире.

Практическая часть:

Игра «Пора в дорогу». Показ фильма «Выдающиеся личности в истории туризма». «Значимые места мирового туризма». Конкурс рисунков «Я и мир туризма».

2. Основы туристской подготовки (25 часов)

2.1. Страховочное снаряжение и грудная обвязка туриста (1 час)

Выполнение грудной обвязки и «беседки». Работа с индивидуальной системой страховки (ИСС): грудная обвязка, «беседка», блокировка.

Практическая часть:

Соревнования по одеванию и обвязыванию страховочной системы блокирующим элементом.

2.2. Специальное снаряжение туриста, его выбор и уход за ним (1 час)

Что такое специальное снаряжение туриста, его применение и уход за ним. Работа с карабинами и веревками, приспособления для спусков и

подъемов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-спортсмена.

Практическая часть:

Показ видеоролика по теме «Специальное снаряжение и его применение». Отработка навыков по использованию специального снаряжения.

Викторина по заданной теме.

2.3. Организация туристского бивака (3 часа)

Планировка бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Распределение обязанностей. Работа дежурных. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи, характеристика продуктов, суточные нормы потребления продуктов. Значение режима питания и водно-солевого режима в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов.

Практическая часть:

Установка палатки.

Разжигание костров разных видов. Проведение тематических соревнований.

Составление походного меню. Тестовые задания на тему «Питание в походе».

2.4. Топография и основы ориентирования на местности (6 часов)

Топографические и спортивные карты. Условные знаки. Легенды их чтение и составление. Рельеф местности и его изображение на картах. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Компас и его устройство.

Пользование компасом. Измерение направлений (азимуты) на карте.

Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Определение расстояния и времени. Определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков.

Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований. Права и обязанности участников. Оборудование КП.

Практическая часть:

Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Построение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний. Построение плана и карты местности.

2.6. Переправы их виды и способы преодоления (11 часов)

Переправа вброд, без веревки и с её помощью. Переправа при помощи параллельных веревок, навесная переправа, переправа по бревну, переправа «Маятник».

Практическая часть:

Отработка полученных навыков.

Соревнования между кружковцами по преодолению переправ.

2.8. Основы выживания в экстремальной ситуации (2 часа)

Понятие об экстремальной ситуации в природе, их разновидности. Деятельность человека в природной среде. Автономное существование в природных условиях. Фактор одиночества. Совмещение в одном лице различных функциональных обязанностей. Добывание и обеззараживание воды. Подача сигналов бедствия. Разведение огня без спичек. Групповые действия в экстремальных условиях. подручные сигнальные средства. Изготовление укрытия.

Практическая часть:

Ситуационная игра «Мы попали в ...» Отработка навыков основ поведения в нестандартных ситуациях.

2.9. Основные узлы и их применение (1 час)

Актуальность узлов, их виды и применение (прямой, академический, брамшкотовый, австрийский проводник, булинь, булинь вокруг опоры, удавка, восьмерка, двойной проводник, схватывающий, узел Гарда, штык, стремя).

Практическая часть: Отработка техники вязания узлов. Соревнования на скорость вязания узлов. Тест на определение применения узла.

3. Краеведческая подготовка (21 час)

3.1. Мой край (7 часов)

Я и мой край – географическое положение, природные особенности (погода, климат, местные признаки погоды, сезонные изменения в природе, полезные ископаемые, флора и фауна родного края, их охрана). Легенды и были родного края.

Практическая часть:

Экскурсия в краеведческий музей. Общественно-полезная работа «Я сознательный гражданин своего города»

Интерактивная игра «Природа родного края». Рисунок на тему: «Природа и я – одно целое».

3.2. Окружающий мир (6 часов)

Природа и человек. Значимость воздуха, воды, земельных ресурсов для жизнедеятельности человека. Роль туриста в охране природы. Правила поведения на природе. Взаимосвязь всех компонентов природы. Роль хозяйственной деятельности человека в системе «природа - общество-человек». Природоохранная деятельность.

Практическая часть:

Экологический марш «Сохраним окружающий мир». Краеведческая и экологическая работа в походах. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Охрана природы.

3.3. Экскурсионные тропы родного края (8 часов)

Историческое наследие родного края. Описание памятников культуры,

истории и природы. Общественно полезная работа в походе – сбор информации, фотографии, отчет о проделанной работе.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практическая часть:

Обработка краеведческого материала. Работа с информационными источниками. Изготовление фотоальбомов, рисунков, стендов, создание Экспозиции для школьной выставки.

4. Физическая подготовка (5часов)

4.1. Упражнения для развития мышц рук (1 час)

1. Лежа в упоре на руках, сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера), сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» — партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках «рысью» или «галопом».
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения с гантелями, гирями.
7. Упражнения с набивным мячом.

4.2. Упражнения для развития мышц ног (1 час)

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге («пистолетик»).
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.

4.3. Упражнения для развития гибкости и мышц туловища (1 час)

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.

3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).

4. Упражнения с отягощением - наклоны вперед, в стороны и повороты.

5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на пол и в висе.

4.4. Упражнения на гибкость (1 час)

1. Основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, ~~спиной~~ в локтях и прямыми.

2. Основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед – ладонями коснуться земли.

3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

4. Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

5. Основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

4.5. Упражнения для развития равновесия (1 час)

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т. п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

2. Упражнение «ласточка», равновесие боком.

5. Специальная подготовка (8 часов)

5.1. Туристский шаг (1 час)

Техника правильной ходьбы в походе. Строй туристской группы. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении на маршруте. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук.

5.2. Движение по пересеченной местности (2 часа)

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной и пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и

завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин). Спуски и подъемы спортивным способом, прохождение препятствия с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением.

Практическая часть:

Отработка приемов и способов преодоления: естественных препятствий: подъемы, спуски по травянистым, песчаным, каменистым склонам. Отработка техники спуска и подъема. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности.

5.3. Специальная подготовка на выносливость (2 часа)

Ходьба с рюкзаком (с постепенным увеличением веса) Быстрая ходьба с переноской пострадавшего (с увеличением расстояния). Челночный бег на подъем и спуск. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

5.4. Психологическая адаптация туриста (3 часа)

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение (способы предупреждения конфликта и его решения). Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Формирование навыков управления эмоциями и настроением.

Практическая часть:

Игра тренинг «Пойми меня» (общение жестами и знаками).

Игры на доверие к партнеру.

6. Личная гигиена и первая помощь (6 часов)

6.1. Личная гигиена юного туриста (3 часа)

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Комплектация индивидуального и группового аптечного набора. Состав походной аптечки назначение и применение различных групп медикаментов.

Использование лекарственных растений (собираение, сушка, хранение, применение). Комплектование походной аптечки.

Гигиенические требования к одежде, спального мешка, посуде туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений, простудных заболеваний.

6.3. Доврачебная помощь (3 часа)

Походный травматизм и возможные заболевания. Причины травм. Оказание первой помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, ожогов, обморожений, кровотечениях. Пищевые отравления – признаки и профилактика. Тепловой и солнечный удар. Ушибы, переломы, вывихи. Первая помощь при обнаружении клеща, при укусе ядовитыми насекомыми и змеями. Первая помощь утопающему. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок. Правила транспортировки пострадавшего.

Практическая часть:

Практическая отработка наложение повязок. Наложение шин при различных переломах. Вязание носилок и транспортировка пострадавшего. Правила транспортировки пострадавшего.

7. Итоговое занятие (1 час)

Целью итогового занятия, является систематизация полученных навыков, знаний умений, подведение итогов выступлений в походах и на соревнованиях.

8. Участие в массовых мероприятиях (вне сетки часов)

Участие кружковцев в соревнованиях (школьного, межшкольного, городского, районного, республиканского уровня). Участия в однодневных походах и походах выходного дня, учебно-тренировочных сборах. Проведение экскурсий, экологических маршей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе подготовки юных туристов необходимо использование не только стандартного туристического оборудования и снаряжения, но и современного технического оборудования для демонстрации и показа различных фильмов презентаций, построения игровых форм занятий. Рабочие материалы для проведения туристско-спортивных и краеведческих занятий размещены в приложении (электронный вариант). Методические рекомендации на сайте Центра (<http://donrctk.ru/>)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения работы кружка необходимо:

- оборудованный спортзал или кабинет;
- наличие гимнастической стенки, скамейки, турники или перекладины;
- мячи, скакалки, гантели;
- палатки;
- костровое оборудование;
- котлы;
- репшнуры;
- спальные мешки;
- туристские коврики;
- верёвки диаметром 10 мм;
- веревка диаметром 6-8мм;
- компасы;
- топографические карты;
- страховочные системы;
- карабины;
- подъемные устройства;
- спусковые устройства;
- рюкзаки;
- каски;
- рукавицы;
- ремонтный набор.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева Г.М. Организация внеурочной деятельности туристско-краеведческой направленности в начальной школе / Г.М. Авдеева // Начальная школа. — 2018. — № 4. — С. 34-39.
2. Александров А.В. Социально-педагогические аспекты туристско-краеведческой деятельности в начальной школе / А.В. Александров. — Томск: Томский государственный педагогический университет, 2013. — 208 с.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Васильев А.П. Основы краеведческой работы в школе / А.П. Васильев. — М.: Просвещение, 2012. — 240 с.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
10. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011
11. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М./Под ред. Ю. С. Константинова). Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-

- методическое пособие. – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. – М.: 2014
- 12.Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
- 13.Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- 14.Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
- 15.Ларионова О.В. Психолого-педагогические условия эффективности туристско-краеведческой работы в начальной школе / О.В. Ларионова. — Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2014. — 136 с.
- 16.Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
- 17.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- 18.Николаева Н.В. Использование туристских маршрутов в образовательной работе с младшими школьниками / Н.В. Николаева // Школа будущего. — 2016. — № 4. — С. 63-69.
- 19.Пангелов Б.П., Организация и проведение туристско-краеведческих путешествий ,2004.
- 20.Плешаков А.А., Румянцев А.А. Великан на поляне, или Первые уроки экологической этики. Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: изд. «Просвещение», 2012.
- 21.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 22.Сковородкин, В. А. Обновление воспитательного процесса на основе технологии организации туристско-краеведческой деятельности / В. А. Сковородкин. // Молодой ученый. 2016.
- 23.Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 58 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла

И.И. Скотарь
Протокол № 1 от
«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

В.Г. Прохорова
Приказ № 181 от
«01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «ШКОЛА № 58 г. Г.О.
ДОНЕЦК»

О.А. Тенинчева
Приказ № 181 от
«01» сентября 2025 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кружка «Юные туристы»

Разработал:
Руководитель кружка «Юные туристы»
Манушенко Р.В.

2025-2026 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КОМПЛЕКСНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
 туристско- краеведческой направленности «Юные туристы»
 2025 г.

№ п/п	Тема урока		Домашнее задание
	план	факт	
1.	02.09.2025		Первичный и вводный инструктаж. Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Цели и задачи работы кружка
2.	04.09.2025		Понятие «Туризм». История и развитие туризма и его виды.
3.	09.09.2025		Страховочное снаряжение и грудная обвязка туриста
4.	11.09.2025		Специальное снаряжение туриста, его выбор и уход за ним.
5.	16.09.2025		Планировка бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Распределение обязанностей.
6.	18.09.2025		Питание в походе.
7.	23.09.2025		Установка палатки. Разжигание костров разных видов.
8.	25.09.2025		Я и мой край – географическое положение, природные особенности.
9.	02.10.2025		Топографические и спортивные карты. Условные знаки.
10.	07.10.2025		Виды переправ в туризме.
11.	09.10.2025		Рельеф местности и его изображение на картах.
12.	14.10.2025		Автономное существование в природных условиях.
13.	16.10.2025		Вязание туристских узлов, их виды и применение.
14.	21.10.2025		Интерактивная игра «Природа родного края
15.	23.10.2025		Историческое наследие родного края.

16.	28.10.2025		Описание памятников культуры, истории и природы.	
17.	31.10.2025		Упражнения для развития мышц рук. Переправа через условное болото.	
18.	06.11.2025		Упражнения для развития мышц ног. Спуск спортивным способом.	
19.	11.11.2025		Упражнения для развития равновесия. Строй туристской группы.	
20.	13.11.2025		Личная гигиена туриста.	
21.	18.11.2025		Походный травматизм и возможные заболевания.	
22.	20.11.2025		Специальная подготовка туриста. Ходьба с рюкзаком. Челночный бег. Карабинная эстафета.	
23.	25.11.2025		Я и мой край. Легенды и былины родного края.	
24.	27.11.2025		Групповые действия в экстремальных условиях. Подручные сигнальные средства. Изготовление укрытия.	
25.	02.12.2025		Добывание и обеззараживание воды. Подача сигналов бедствия.	
26.	04.12.2025		Состав компаса. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.	
27.	09.12.2025		Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	
28.	11.12.2025		Определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков.	
29.	16.12.2025		Топографический диктант.	
30.	18.12.2025		Упражнения для развития гибкости. Навесная переправа	
31.	23.12.2025		Отработка техники вязания узлов.	
32.	25.12.2025		Описание экскурсионного объекта	
33.	30.12.2025		Упражнения для развития гибкости. Переправа по бревну	
34.	13.01.2026		Природа и человек. Значимость воздуха, воды, земельных ресурсов для жизнедеятельности человека	
35.	15.01.2026		Погода, климат, местные признаки погоды родного края.	
36.	20.01.2026		Полезные ископаемые, флора и	

			фауна родного края.	
37.	22.01.2026		Упражнения для развития гибкости. Переправа «Маятник».	
38.	27.01.2026		Упражнения для развития равновесия. Траверс.	
39.	29.01.2026		Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении на маршруте.	
40.	03.02.2026		Упражнения для развития равновесия. Подъем по склону.	
41.	05.02.2026		Туристский строй. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук.	
42.	10.02.2026		Упражнения для развития равновесия. Движение с шестом.	
43.	12.02.2026		Виды естественных препятствий в пешеходном туризме.	
44.	17.02.2026		Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности.	
45.	19.02.2026		Спуски и подъемы спортивным способом, прохождение препятствия с помощью схватывающего узла.	
46.	24.02.2026		Организм как целостная система. Особенности человека.	
47.	26.02.2026		Биологический ритм человека. Причины нарушений биологических ритмов. Анатомия человека	
48.	03.03.2026		Помощь при различных травмах – тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожении, поражении электрическим током.	
49.	05.03.2026		Отработка приемов и способов преодоления: естественных препятствий: подъемы, спуски по травянистым, песчаным, каменистым склонам.	
50.	10.03.2026		Комплектация индивидуального и группового аптечного набора. Состав походной аптечки назначение и применение различных групп медикаментов.	
51.	12.03.2026		Психологическая подготовка. Слаженность туристской команды. Моральное состояние участников.	

52.	17.03.2026		Основные направления природоохранной работы.	
53.	19.03.2026		Организация краеведческих наблюдений.	
54.	24.03.2026		Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	
55.	26.03.2026		Измерение на карте азимутов и расстояний. Построение плана и карты местности.	
56.	31.03.2026		Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий.	
57.	02.04.2026		Интерактивная игра «Природа родного края»	
58.	07.04.2026		ОФП. Подвижные игры.	
59.	09.04.2026		СФП. Полоса препятствий	
60.	14.04.2026		Туристская эстафета	
61.	16.04.2026		Интерактивная игра «История Донбасса»	
62.	21.04.2026		Экологический марш «Сохраним окружающий мир».	
63.	23.04.2026		Окружающий мир Природа и человек. Значимость воздуха, воды, земельных ресурсов для жизнедеятельности человека.	
64.	28.04.2026		Интерактивная игра «Природа родного края»	
65.	30.04.2026		Мини-соревнования в кружке	
66.	07.05.2026		Экскурсия в ГБУДО «ДРЦТК»	
67.	12.05.2026		Краеведческая викторина.	
68.	14.05.2026		Тестирование по топографической подготовке.	
69.	19.05.2026		Интерактивная игра «Спортивный туризм»	
70.	21.05.2026		Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке	
71.	26.05.2026		Сдача контрольных нормативов по технике туризма	
72.	28.05.2026		Итоговое занятие	