

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Лунино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ДЕЛЬФИН»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В.Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023- 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – 1-й год обучения
Возраст учащихся – 9-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Варганова Лариса Анатольевна

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданской идентичности подростков через осознание и принятие духовно-нравственных ценностей, патриотических убеждений в туристско-краеведческой деятельности.
Задачи на текущий учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование навыков работы с краеведческой информацией, исследовательских компетенций, знакомство с приёмами разработки туристско-познавательного маршрута; 2. Формирование знаний и умений по организации и проведению походов, экспедиций с возможностью применения их в других жизненных условиях; 3. Развитие двигательной активности обучающихся, прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, координационных возможностей, умения владеть своим телом; 4. Способствование развитию аналитического мышления, расширению метапредметного кругозора учащихся для возможности и способности оценивать и выбирать методы оздоровления организма, способы оказания первой помощи и психологической поддержки окружающим; 5. Воспитание морально-волевых качеств личности: патриотизма, самоорганизованности, силы воли, коммуникабельности, умения работать в коллективе для достижения общей цели и умения выживать в трудных условиях, целеустремленности, трудолюбия, ответственности за свои поступки и здоровье.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год
1 год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

1 года обучения

№ п/п	Дата занятий, 2 гр.	Дата занятий, 3 гр.	Тема занятия	К-во часов		
				Теория	Практика	Всего
1	сентябрь	сентябрь	Вводное занятие «Туризм – школа жизни»	1	1	2
2			Кодекс туриста и правила поведения туристов на занятиях. Гигиена на занятиях ОФП	- 1	1 -	2
3			Комплекс упражнений для разминки и снятия напряжения. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Гонки», «Садовник», «Чёрный человечек»	- -	1 1	2
4			Классификация карт. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Пуговичка», «Вышибалы», «Коснись мяча»	1 -	- 1	2
5			Масштаб	1	1	2
6			Топографические знаки	1	1	2
7			Топографические знаки. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Бильбоке», «Мигалочки», «Рыбак и рыбки»	- -	1 1	2
8			Развитие общей выносливости: медленный бег с переходом на ходьбу и обратно; упражнения на координацию со скакалкой.	1	1	2
9			Туристский потенциал Лунинского района. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Щелчки», «Палки по кругу»	1 -	- 1	2
10			Масштаб. План комнаты	-	2	2
11			Топографические знаки: нанесение знаков на планы и схемы местности	-	2	2

12			Карты и схемы р.п. Лунино. Развитие общей выносливости: упражнения для развития скоростно-силовых качеств	- -	1 1	2
13	октябрь	октябрь	Топографические знаки: контрольный диктант. Компас: виды, назначение	- 1	1 -	2
14			Туристическое снаряжение. Международные сигналы бедствия: зарисовка	1 1	- -	2
15			Питание в однодневном походе: питьевой режим. Травяной чай. Компас: определение сторон горизонта	1 1	- -	2
16			Современные мастера Лунинского района: встреча с Каклеевой Т.М. (с.Засурское)	1	1	2
17			Культурный ландшафт родного края. Туристский маршрут: понятие	1 1	- -	2
18			Туристский потенциал Лунинского района. Туристский маршрут: классификация, этапы разработки	1 1	- -	2
19			ТБ в походе. Движение по маршруту в пешем, лыжном походах, на транспорте	1 1	- -	2
20			Компас. Азимут на заданный предмет	-	2	2
21			Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающегося, тестирование	-	2	2
22			Движение по маршруту: преодоление простейших естественных преград в ПВД	-	2	2
23			Выбор мини экопроекта на территории Лунинского района. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Пять в ряд», «Штандер», «Мышки в норку»	1 -	- 1	2
24			Движение по маршруту: запоминание маршрута по	-	1	2

			мнемотехнике К. Дудина. Определение расстояния глазомерным способом и по длине среднего шага	-	1	
25	ноябр ь	ноябр ь	Туристский потенциал Лунинского района: экскурсия в молодёжный отдел администрации Лунинского района	-	2	2
26			Выбор мини экопроекта на территории Лунинского района во взаимодействии с лесхозом и алминистрацией сельсоветов	-	2	2
27			Лёгкая атлетика: гладкий, комбинированный, кроссовый бег. Спортивные игры: пионербол	- -	1 1	2
28			Определение расстояния по времени, по слышимости звука. Ориентирование по солнцу, луне, звёздам, по местным растениям, по тени	- 1	1 -	2
29			Определение расстояния по дорожным знакам. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Борьба больших», «Пианино», «Гусеницы»	- -	1 1	2
30			Современные мастера Лунинского района: встреча с Оглодковой А.П. (с.Засурское)	-	2	2
31			Узлы: виды, назначение. «Прямой» узел, ошибки, контрольные узлы	1	1	2
32			Международные сигналы бедствия: работа с карточками. Развитие общей выносливости: упражнения для развития силы и выносливости	- -	1 1	2
33			Лёгкая атлетика: прыжки с места, с разбега, через препятствия, с доставанием предметов, со скалкой. Спортивные игры: пионербол	- -	1 1	2
34			Узлы: «Встречный» узел.	-	1	2

			Лунинские камушки: от игры и творчества до применения в народном хозяйстве	1	-	
35			Узлы: «Восьмёрка» и «Встречная восьмёрка».	-	1	2
			Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Камушки-1 уровень», «Автобус», «Медведь»	-	1	
36			Исследование: поиск информации для проекта, актуальность экопроекта	1	1	2
37	декабрь	декабрь	Экипировка лыжника. Подбор лыж и палок	1 1	- -	2
38			Подбор лыж и палок.	-	1	2
			Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Пять камней», «Бой копытами», «Петухи»	-	1	
39			Определение расстояния до заданного предмета без измерительных приборов.	-	1	2
			Лунинские камушки из Стекланного ручья с. Екатериновка	1	-	
40			Личная гигиена туриста на занятиях и в походе. Требования гигиены к снаряжению. Обязанности санитара группы. Зарядка и гимнастика. Расслабление и растяжение.	1 -	- 1	2
41			Массаж. Закаливание организма. Виды травм. Характеристика порезов	- 1	1 -	2
42			Характеристики ссадин, ушибов, мозолей.	-	1	2
			Необходимость первой помощи. Способы обработки ран	1	-	
43			Наложение жгутов и повязок.	-	1	2
			Современные мастера Лунинского района: встреча с Саушкиной А. (р.п. Лунино).	-	1	
44			Применение разученных игр: проведение игрового часа в МБОУ	1	1	2

			СОШ № 1, 2 р.п. Лунино.			
45			Способы обработки ран. Наложение повязок.	-	2	2
46			Исследование: поиск информации для проекта, риски при реализации экопроекта.	1	1	2
47			Лёгкая атлетика: виды разминки. Спортивные игры: городки.	1 -	- 1	2
48			Применение разученных игр: проведение игрового часа в МБОУ д/с № 2,3 р.п. Лунино.	1	1	2
49	январь	январь	Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Ты», «Кто больше», «Ястреб и клушка». Спортивные игры: азы настольного тенниса, баскетбола.	- -	1 1	2
50			Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Тетёра», «Краски», «Первоцвет», «Собирайтесь, колдуны!» Спортивные игры: азы настольного тенниса, баскетбола.	- -	1 1	2
51			ТБ при ходьбе на лыжах. Гимнастика. Лёгкая атлетика: бег серпантинном, «Кочки», метание малого мяча в цель.	1 -	- 1	2
52			Управление лыжами. Посадка лыжника. Отработка умения надевать лыжи, палки. Первая помощь при кровотечениях. Наложение жгутов, повязок.	1 -	- 1	2
53			Передвижение ступающим и скользящим шагом (видеофильм). Управление лыжами на месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху; поднимание носков лыж, переступание на месте.	-	2	2
54			Ходьба на лыжах без палок ступающим шагом. Узлы: «Удав», «Грейпвайн».	- -	1 1	2

55			Ходьба на лыжах без палок скользящим шагом. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Кто я?», «Пол, нос, потолок», «Прекрасный и ужасный рисунок».	- -	1 1	2
56			Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. Генеалогическое древо. Семейный герб.	- 1	1 -	2
57			Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. Исследование: поиск информации, актуальность, риски. Анализ экотура Павла Матвеевича «Река Айва».	- -	1 1	2
58			Ходьба на лыжах с палками, толчок палками. Туристский маршрут: этапы разработки маршрута «Лунино-Михайловка».	- -	1 1	2
59			Передвижение на лыжах по лыжне до 500 м. Туристический потенциал Лунинского района. Проекты школьников по краеведению Лунинского района.	- -	1 1	2
60			Передвижение на лыжах боковыми приставными шагами. ОФП. Развитие общей выносливости: силы, координации, скорости.	- -	1 1	2
61	февраль	февраль	Передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Шарик плыви», «Собери пирамидку из стаканчиков», «Третий лишний»	- -	1 1	2
62			Передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м. Питание в однодневном зимнем походе.	- -	1 1	2

63			Игры на лыжах (эстафеты до 50 м) Генеалогическое древо. Разработка логотипа. Семейный герб.	- -	1 1	2
64			Соревнования внутри группы по лыжам. Узлы: «Удав», «Грейпвайн».	- -	1 1	2
65			Ориентирование по часам, по описанию (легенде), по дорожным указателям, линиям электропередач, тропам. Международные сигналы бедствия (внутригрупповые состязания по выкладыванию и определению знаков).	- -	1 1	2
66			Узлы: «Прямой», «Встречный», «Восьмёрка», «Грейпвайн», «Удав». Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Игра вслепую», «Глухие телефончики», «Лягушки», «3-62».	- -	1 1	2
67			Движение группы по маршруту: преодоление простейших естественных преград в зимнем ПВД (спуски, подъёмы на лыжах). Спортивные игры: азы волейбола.	1 -	- 1	2
68			ОФП. Лёгкая атлетика. Прыжки со скакалкой со скрещенными руками, выпрыгивание из приседа вверх, в высоту, на одной ноге. Ценность игры. Критерии полезной игры.	- 1	1 -	2
69			Генеалогическое древо. Семейный герб. Бренд Лунинского района. Встреча с руководителем краеведческого музея ДШИ Гавриленко Н.Н.	1 1	- -	2
70			Компас. Азимут. Прямая и обратная засечки. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных	- -	1 1	2

			игр: «Хватай-ка», «Провокатор», «Крокодил».			
71			Бренд Лунинского района. Изготовление соломенной куклы (куклы из лыка).	-	2	2
72			Современные мастера Лунинского района: встреча с Кабуниной И.В. из Лунино-1. Бренд Лунинского района. Выставка творческих работ обучающихся «Наследники Екатерины».	1 1	- -	2
73	март	март	Туристический потенциал Лунинского района. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Накорми коня -1», «3D крестики-нолики», «Кто дальше прыгнет».	- -	1 1	2
74			Определение расстояний различными способами. Генеалогическое древо. Семейный герб.	1 -	- 1	2
75			Туристическое снаряжение. Встреча с туристом-наставником Дроздовым З. Укладка рюкзака. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Уголки». «Накорми коня - 2», «Цу, е, фа».	- -	1 1	2
76			Гимнастика. Упражнения с мячом. Спортивные игры: азы волейбола.	- -	1 1	2
77			Узлы: «Булинь». Развитие общей выносливости: упражнения на развитие скорости, силы, координации, ловкости.	- -	1 1	2
78			Зачёт «Определение расстояний различными способами на местности». Бренд Лунинского района.	- -	1 1	2
79			Исследование: поиск информации, актуальность, риски. Экологическая акция в парке бассейна.	-	2	2

80			Лунинские камушки: плиточник, белемнит, кирпич и другие. Аспекты подготовки собственных мастер-классов. Изготовление растительных оттисков на камне	- 1	1 -	2
81			Туристическое снаряжение. Требования к одежде и средства личной гигиены. Движение группы по маршруту: строем по дороге.	- -	1 1	2
82			Костры и их типы. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Челнок», «Суп варить». «Мариенбад».	1 -	- 1	2
83			Костры и их типы. Лунинские камушки. Создание эскиза оформления плиточника из Стеклянного ручья.	- -	1 1	2
84			Туристический потенциал Лунинского района. Лунинские камушки. Бренды с.Засурское.	- -	1 1	2
85	апрел ь	апрел ь	Движение группы по маршруту. Способы преодоления простейших естественных препятствий. Азимут. Компас. Прямая и обратная засечки.	- -	1 1	2
86			Костры и их типы. Лунинские камушки. Эскиз карты для экскурсионного маршрута по с. Засурское и с. Екатериновка на плиточнике.	- -	1 1	2
87			Костровое хозяйство. Ориентирование на местности без компаса и карты.	1 -	- 1	2
88			Питание в однодневном походе. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Заря-заряница», «Горелки», «Уголки».	- -	1 1	2
89			Бивуак. Выбор места для палаток, костра, туалета, умывания.	1	-	2

			Азимут. Компас. Зачёт.	-	1	
90			Бивуак. Забор воды. Фильтрация воды в походе. Ориентирование с компасом.	- -	1 1	2
90			Бивуак. Выбор места для мусорной ямы. Утилизация мусора после похода. Подготовка спортивных игр для внутригрупповых состязаний.	- 1	1 -	2
92			Генеалогическое древо. Оформление. Подготовка к защите своей работы. Узлы. Применение в быту.	- -	1 1	2
93			Развитие общей выносливости: укрепление плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса. Узлы: экспресс-опрос жителей Лунино о применении узлов в различных жизненных ситуациях.	- 1	1 -	2
94			Движение группы по маршруту. Обязанности членов группы на маршруте. Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Уточка», «Карусель», «Золотые ворота».	- -	1 1	2
95			ТБ в походе. Дисциплина в походе. Гимнастика. Лёгкая атлетика. Развитие гибкости и координации. Упражнения на скамье.	- -	1 1	2
96			Генеалогическое древо. Логотип. Семейный герб. Мини-выступления по результатам работы над темой (3-5 минут). Развитие общей выносливости. Медленный бег с переходом на ходьбу. Быстрая ходьба.	- -	1 1	2
97	май	май	Международные сигналы бедствия. Внутригрупповое соревнование по выкладыванию знаков. Узлы: Внутригрупповое соревнование по вязанию узлов.	- -	1 1	2
98			Лунинские камушки. Экскурсия	-	2	2

			«Первые каменные дома р.п. Лунино»			
99			Лунинские камушки. Подготовка мастер-класса к фестивалю «Умный досуг»: нанесение символов на плиточник из Стеклянного ручья.	-	2	2
100			Бренд Лунинского района. Бренд объединения «Весёлый турист». Разучивание настольных, интеллектуальных и подвижных игр: «Калиновый мост», «Классики», «Камушки-2».	- -	1 1	2
101			Исследование: поиск и анализ информации для экопроекта. Бренд Лунинского района. Брендирование игровых средств объединения «Весёлый турист».	1 -	- 1	2
102			Исследование. Оформление результатов групповых исследований по собранному материалу.	1	1	2
103			Бренд Лунинского района и лунинские районные фестивали: встреча с организаторами мероприятий. Аспекты подготовки собственных мастер-классов для фестиваля «Умный досуг».	- 1	1 -	2
104			Гимнастика. Лёгкая атлетика. Подготовка к диагностическим тестам. Развитие общей выносливости: упражнения и занятия физподготовкой для индивидуального использования на летних каникулах.	- -	1 1	2
105			Смотр достижений членов объединения по развитию общей выносливости. Ценность игры. Критерии полезной игры.	- 1	1 -	2
106			Аспекты подготовки собственных мастер-классов для фестиваля	-	2	2

			«Умный досуг» в с. Засурское.			
107			Педагогическая диагностика физического и функционального развития обучающихся.	-	2	2
108			Защита проекта культурно-экологического маршрута «Стеклянный ручей – стоянка древних людей»	-	2	2
Итого:				54	162	216

**Календарный план воспитательной работы объединения
Массовые и досуговые мероприятия**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> День открытых дверей. Мастер-класс по туризму Познавательный экскурс на асфальтовый завод р.п. Лунино 	Учрежденческое Внутреннее	Организаторы Организаторы. Участники
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> Посвящение в члены клуба юных туристов 	Внутреннее	Инициаторы. Участники
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> Экскурсия на мебельную фабрику р.п. Лунино 	Внутреннее	Инициаторы. Участники
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> Театрализованное представление для дошкольников День подвижных игр 	Внутреннее Учрежденческое	Инициаторы. Участники Организаторы. Участники
Январь	<ul style="list-style-type: none"> Игровой семейный фестиваль «Сладушки» в рамках проекта «На привале – не скучаем!» 	Муниципальное	Инициаторы. Организаторы. Участники
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> Спортивно-оздоровительное мероприятие «А ну-ка, мальчики!» 	Учрежденческое	Организаторы. Участники
Март	<ul style="list-style-type: none"> Спортивно-оздоровительное мероприятие «А ну-ка, девочки!» Экспресс-опрос населения р.п. Лунино о наличниках в рамках проекта «А в наличии ли наличник?» 	Учрежденческое Внутреннее	Организаторы. Участники Инициаторы. Участники
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> Квест-игра «От глиняной 	Внутреннее	Организаторы.

	таблички к печатной страничке» для туристов 1 года обучения		Участники
Май	<ul style="list-style-type: none"> • Детский игровой фестиваль «Умный досуг» • Районный фестиваль «Суворовская каша» 	Муниципальное Муниципальное	Организаторы. Участники Участники
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> • Туристско-краеведческий поход в с. Ломовка 	Внутреннее	Организаторы. Участники
Август	<ul style="list-style-type: none"> • Фестиваль «Засурское яблоко» • Фестиваль «Екатерина» 	Муниципальное Муниципальное	Организаторы. Участники Участники