

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ СУМСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ – ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР  
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА РОБОТИ З ТАЛАНОВИТОЮ МОЛОДДЮ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради  
Сумського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти  
31.08.2020 № 6

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки  
Сумської облдержадміністрації

03.09.2020 № 355-ОД

**Юні туристи**

Навчальна програма

з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку

2 роки навчання

м. Суми – 2020

Автори:

Лапа Н.І. – керівник гуртка фізкультурно-спортивного відділу Сумського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю;

Сидоренко Н.Ю. – практичний психолог Сумського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю.

Рецензенти:

Білецька Ольга Миколаївна завідувача фізкультурно-спортивним відділом Сумського обласного центру позашкільної освіти та роботи з талановитою молоддю;

Зігунов Василь Миколайович – канд. пед. наук, доцент, заступник директора Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С.Макаренка

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Один із пріоритетних напрямів державної діяльності є охорона здоров'я. Держава не лише формує політику охорони здоров'я, а й забезпечує її реалізацію. Тому в закладах освіти спрямовуються увага на доцільне формування фізичних можливостей дітей та учнівської молоді під час оптимальної рухової активності за умови дотримання санітарно-гігієнічних умов, режиму фізичного навантаження й відпочинку. Розв'язанню проблеми сприяє залучення дітей до туристської діяльності.

У закладі позашкільної освіти діяльність гуртків фізкультурно-спортивного напрямку поєднує спорт із пізнавальною й оздоровлювальною діяльністю, що забезпечує формування у вихованців туристсько-спортивних умінь і навичок, організацію роботи з більш глибокого оволодіння знаннями про природне різноманіття та історико-культурне надбання рідного краю.

Створення програми «Юні туристи» обумовлено необхідністю удосконалення роботи творчих дитячих об'єднань спортивно-туристського профілю.

Пропонована програма побудована з урахуванням особистісної орієнтації та компетентісного підходу. У її основу покладено принципи науковості, доступності, єдності виховання і життєдіяльності.

Програма розрахована на роботу з вихованцями віком від 8 до 10 років.

Метою програми є формування базових компетентностей вихованців у процесі туристської діяльності.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної*: оволодіння базовими знаннями з техніки пішохідного туризму; формування навичок спостереження за навколишнім середовищем; ознайомлення з пам'ятками історії та культури рідного краю;

- *практичної*: використання набутих знань у практичній діяльності; дотримання правил техніки безпеки в туристських походах і під час змагань; розвиток фізичної сили і витривалості;

- *творчої*: задоволення потреб вихованців у творчій самореалізації під час пошукової роботи; формування творчого мислення й ініціативи;

- *соціальної*: формування соціальної активності, культури спілкування, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих; розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери.

Програма передбачає навчання дітей у групах початкового й основного рівнів протягом двох років навчання.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться 216 годин на рік.

1-й рік навчання – початковий рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

2-й рік навчання – основний рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

В основу програми «Юні туристи» покладено базові блоки:

- спортивно-туристська підготовка;

- красзнавство;
- фізична-культура та безпека життєдіяльності;
- «Пізнай себе» (I рік навчання);
- «Я і соціум» (II рік навчання).

Особливістю програми є введення в її зміст блоків «Пізнай себе», «Я і соціум». Метою блоку «Пізнай себе» сприяє згуртуванню вихованців на етапі формування нового колективу, допомагає їм у пізнанні себе, формує комунікативні навички успішної самореалізації й саморозвитку.

Метою блоку «Я і соціум» є створення умов для оволодіння вихованцями вміннями і навичками врегулювання конфліктів, відстоювати власну думку.

Заняття з блоків «Пізнай себе», «Я і соціум» передбачають використання педагогом інтерактивних форм навчання, а саме: моделювання та розв'язання життєвих ситуацій.

Заняття гуртка складаються з теоретичної і практичної частин. Зміст занять визначається урахуванням психофізіологічного розвитку та допустимого навантаження, складає в академічних годинах 45 хвилин. Орієнтовне співвідношення теоретичних і практичних годин 1:6.

Такі форми занять як екскурсії, подорожі, походи сприяють закріпленню знань вихованців, забезпечують створення наближених до реального життя умов. Періодичність екскурсій і практичних занять на місцевості – один раз на місяць. Необхідною умовою організації екскурсій і практичних занять на місцевості є дотримання санітарно-гігієнічних вимог і техніки безпеки.

Терміни проведення теоретичних і практичних занять, екскурсій, подорожей, змагань ураховують сезонні зміни. Під час канікул планується здійснення масових заходів (екскурсії, походи, змагання тощо).

Для закріплення й реалізації знань, умінь і навичок у кінці навчального року проводиться літня туристська подорож (поза сіткою навчальних годин).

На заняттях гуртка передбачено використання різноманітних методів навчання: пояснювально-ілюстративних (розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрація), репродуктивних (відтворювальні), тренінгових (розвиток знань, набуття вмінь та навичок). Практичною частиною занять передбачено проведення спортивних і рухливих ігор з елементами туризму, спостереження за природою, історико-культурними пам'ятками.

Контроль рівня знань, умінь і навичок вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, подорожей, одно- і дводенних походів, вікторин, конкурсів, відвідування екскурсійних об'єктів.

У перші тижні занять організовують батьківські збори для ознайомлення батьків вихованців із планом роботи гуртка, розкладом занять особистим спорядженням юного туриста.

Програмою передбачено використання змішаного навчання – поєднання онлайн навчання, традиційного та самостійного навчання.

У процесі роботи гуртка з метою ефективного засвоєння систематизованих знань, формування практичних умінь і навичок використовуються засоби навчання відповідно до чинного Типового переліку

навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для художньо-естетичних, еколого-натуралістичних, туристсько-краєзнавчих і науково-технічних позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

### Початковий рівень, перший рік навчання

#### Навчально-тематичний план

| Назва розділу, теми                                          | Кількість годин   |             |              |               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|                                                              | Усього            | теоретичних | У тому числі |               |
|                                                              |                   |             | практичних   |               |
|                                                              |                   |             | у приміщенні | на місцевості |
| <b>Вступ</b>                                                 | <b>4</b>          | <b>4</b>    | -            | -             |
| <b>Розділ 1. Туристська підготовка</b>                       | <b>86</b>         | <b>14</b>   | <b>34</b>    | <b>38</b>     |
| 1.1. Види туризму                                            | 6                 | 2           | 2            | 2             |
| 1.2. Початкова туристська підготовка                         | 42                | 4           | 24           | 14            |
| 1.3. Топографічна підготовка                                 | 20                | 4           | 2            | 14            |
| 1.4. Туристське спорядження                                  | 6                 | 2           | 4            | -             |
| 1.5. Туристський побут.                                      | 12                | 2           | 2            | 8             |
| <b>Розділ 2. Краєзнавство</b>                                | <b>42</b>         | <b>14</b>   | -            | <b>28</b>     |
| 2.1. Мій край                                                | 8                 | 4           | -            | 4             |
| 2.2. Краєзнавча діяльність і походи                          | 6                 | 2           | -            | 4             |
| 2.3. Пам'ятки історії, культури                              | 22                | 6           | -            | 16            |
| 2.4. Природоохоронна діяльність                              | 6                 | 2           | -            | 4             |
| <b>Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності</b> | <b>74</b>         | <b>10</b>   | <b>26</b>    | <b>28</b>     |
| 3.1. Фізичні вправи і спортивні ігри                         | 58                | 8           | 24           | 26            |
| 3.2. Правила гігієни.                                        | 6                 | 2           | 2            | 2             |
| <b>Розділ 4. Пізнай себе</b>                                 | <b>8</b>          | <b>4</b>    | <b>4</b>     | -             |
| <b>Підсумок</b>                                              | <b>2</b>          | -           | <b>2</b>     | -             |
| Туристські походи                                            | Поза сіткою годин |             |              |               |
| <b>Разом</b>                                                 | <b>216</b>        | <b>38</b>   | <b>60</b>    | <b>128</b>    |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступ (4 год.)

*Теоретична частина.* Ознайомлення з планом роботи гуртка. Дитячий туризм і краєзнавство в системі позашкільної освіти.

Туристські об'єкти і краєзнавство. Географічне розташування України. Різноманітність і багатство її природи. Історико-культурна спадщина українців. Туристичні можливості України.

Техніка безпеки на занятті в навчальному кабінеті, спортивній залі, спортивному майданчику, місцевості. Вимоги до зовнішнього вигляду вихованця туристсько-краєзнавчого гуртка. Правила дорожнього руху. Норми поведінки в міському, міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення туристсько-краєзнавчих заходів.

*Практична частина.* Екскурсії рідним краєм та Україною.

## **Розділ І. Туристська підготовка (86 год.)**

### **1.1. Види туризму (6 год.)**

*Теоретична частина.* Туризм, його види.

Туризм в Україні.

*Практична частина.* Екскурсія до місця змагань із спортивного туризму. Зустріч з майстрами спорту з туризму.

### **1.2. Початкова туристська підготовка (42 год.)**

*Теоретична частина.* Туристичні вузли, їх використання. Туристська смуга перешкод, її етапи. Обладнання. Переправа по паралельних вірьовках. Переправа по колоді. Підйом по схилу. Траверс схилу. Спуск. Навісна переправа.

*Практична частина.* В'язання вузлів.

Проходження туристської смуги перешкод.

Участь у змаганнях із пішохідного туризму.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Тестування в режимі online з тем «Туристські вузли», «Проходження етапів туристської смуги перешкод».

### **1.3. Топографічна підготовка (20 год.)**

*Теоретична частина.* Орієнтування на місцевості. Карти. Умовні позначки спортивних карт. Зображення горизонталей та рельєфу на картах.

Масштаб карт. Вимірювання відстаней на карті та на місцевості.

Спортивне орієнтування як вид спорту.

*Практична частина.* Вправи з читання карт спортивного орієнтування.

Топографічні завдання, ігри, диктанти.

Користування картами та схемами на місцевості.

Розроблення схеми маршруту.

Змагання з орієнтування.

Тестування в режимі online з теми «Умовні знаки спортивних карт».

Проходження дистанцій з трейл-орієнтування.

Виконання завдань із теми в режимі online.

### **1.4. Туристське спорядження (6 год.)**

*Теоретична частина.* Спорядження. Групове та особисте спорядження.

Рюкзаки, їх види. Навет, його будова. Спальні мішки.

Основні вимоги до спорядження.

*Практична частина.*

Складання списків групового та індивідуального спорядження.  
Установлення наметів. Пакування спорядження та укладання рюкзака.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Тестування в режимі online з теми «Туристське спорядження».

### **1.5. Туристський побут. (12 год.)**

*Теоретична частина.* Привали і ночівлі. Місця для біваку.  
Протипожежні заходи.

Багаття, їх типи. Облаштування місця для багаття. Розпалювання багаття.

Режим дня в подорожі. Дозвілля в поході.

*Практична частина.* Складання списку необхідних продуктів та меню для одно-, дводенної та багатоденної подорожей.

Установлення та зняття наметів. Розпалювання багаття. Ігри та розваги в поході.

Туристський похід.

Виконання завдань із теми в режимі online.

Тестування в режимі online з теми «Туристський побут».

## **Розділ 2. Краєзнавство (42 год.)**

### **2.1. Мій край (8 год.)**

*Теоретична частина.* Україна. Сумщина на карті України.  
Адміністративний поділ.

Водойми, ліси Сумщини. Флора і фауна Сумщини. Червона книга Сумщини.

Із історії Сумщини.

*Практична частина.* Робота з картами.

Пішохідна екскурсія населеним пунктом. Спостереження за природою берегів водойми.

Одноденні подорожі. Прогулянки околицями населеного пункту. Екскурсії очні та дистанційні до краєзнавчих, художніх музеїв міст краю та музеїв навчальних закладів. Вікторина в режимі online «Населені пункти Сумщини».

Тестування в режимі online з теми «Природа Сумщини».

Віртуальна екскурсія «Місто над Пслом».

### **2.2. Краєзнавча діяльність і походи (6 год.)**

*Теоретична частина.* Краєзнавство. Форми краєзнавчої роботи.  
Краєзнавчі експедиції. Краєзнавчі проекти. Туристичне краєзнавство.

Спостереження та дослідження на місцевості.

*Практична частина.* Розроблення краєзнавчого проекту.

Фотографування, замальовки, записи спогадів під час одно-, дводенних походів і екскурсій.

### **2.3. Пам'ятки історії, культури (22 год.)**

*Теоретична частина.* Архітектурні, містобудівні та природні об'єкти рідного краю. Пам'ятники видатним людям.

*Практична частина.* Розроблення маршрутів до визначних місць рідного краю.

Екскурсії очні та дистанційні до визначних місць, історичних і природних об'єктів пам'яток культури краю.

Екскурсії до музеїв.

Тестування в режимі online з теми «Архітектурні об'єкти рідного краю».

### **2.4. Природоохоронна діяльність (6 год.)**

*Теоретична частина.* Охорона природи. Значення природоохоронної діяльності.

Заповідники і заказники рідного краю. Лісництво краю. Садово-паркове мистецтво. Правила безпечної поведінки біля водойм, у горах, лісі, заповідниках і заказниках.

*Практична частина.*

Навчальні екскурсії до природних об'єктів населеного пункту.

Тестування в режимі online з теми «Природоохоронний фонд рідного краю».

## **Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності (74 год.)**

### **3.1. Фізичні вправи (68 год.)**

*Теоретична частина.* Здоров'я людини. Туризм як засіб зміцнення здоров'я.

Режим дня. Ранкова гімнастика. Загартування.

Фізичні вправи. Загальнорозвивальні фізичні вправи.

Туристська подорож. Пересування на місцевості. Види ходьби. Похідний крок. Рух в пішохідній групі, його особливості.

*Практична частина.* Розроблення комплексу фізичних вправ ранкової гімнастики.

Розучування різних видів ходьби та бігу. Виконання загальнорозвиваючих фізичних вправ. Вправи на зміцнення вестибулярного апарату.

Формування пішохідної групи. Пересування пішохідної групи на місцевості.

Спортивні ігри та естафети.



### **3.2. Правила гігієни (6 год.)**

*Теоретична частина.* Здоров'я і гігієна. Гігієна людини, її значення. Фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я.

Гігієнічні вимоги до туриста, одягу, взуття, туристського спорядження. Питний режим.

Травмування в поході. Аптечка. Самоконтроль. Долікарська допомога під час травмування.

*Практична частина.* Розроблення гігієнічного режиму в побуті, особистому житті, туристській діяльності.

Створення ситуацій для оволодіння навичками самоконтролю. Комплектування похідної аптечки.

Виконання завдань із теми в режимі online.

Тестування в режимі online з теми «Долікарська допомога».

### **Розділ 4. Пізнай себе (8 год.)**

*Теоретична частина.* Спілкування. Правила спілкування. Правила поведінки з дорослими і ровесниками. Співпраця в групі.

Сила волі. Мета, її досягнення. Упевненість у собі.

*Практична частина.* Вправи на розвиток культури спілкування.

Вправи, спрямовані на розвиток умінь і навичок вихованців співпраці в групі, упевненості в собі, досягати мети.

Гра на визначення сили волі.

Створення колективного малюнка «Ми – єдиний колектив».

### **Підсумок (2 год.)**

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення активних вихованців за підсумками навчальної діяльності в гуртку. Завдання на літо.

### **Туристський похід**

Підготовка та проведення туристської подорожі як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Вихованці мають знати:***

- правила безпеки учасників туристських походів та змагань, при подоланні окремих перешкод, організації біваку;
- правила збереження природи при проведенні туристських подорожей і змагань;
- види туризму та їх особливості;
- основні правила орієнтування на місцевості, порядок роботи зі спортивною картою при орієнтуванні на місцевості;
- типи багаття та їх призначення;
- види туристського спорядження;

- туристські вузли, їх призначення;
- основні вимоги до гігієни туриста в подорожі;
- прийоми самоконтролю;
- комплекс ранкової гімнастики;
- види ходьби, шиккування туристської групи;
- географічне розташування України, Сумщини;
- історичні, природні пам'ятки рідного краю;
- засоби досягнення мети, правила спілкування та поведінки з ровесниками, дорослими.

***Вихованці мають уміти:***

- орієнтуватися на місцевості за допомогою спортивної карти, проходити нескладні маршрути за легендою;
- рухатися по слабо пересіченій місцевості, долати трав'яні та піщані схили середньої крутизни, заболочені ділянки по купинах чи жердинах, яри по колоді чи мотузці з перилами;
- в'язати туристські вузли – «прямий», «стремено», «провідник вісімка», «серединний провідник», «схоплюючий (Прусіка)», «ткацький»;
- встановлювати намет, розпалювати вогнище;
- пакувати спорядження, укладати рюкзак;
- дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки під час занять, походів, змагань;
- визначати на карті розташування України, Сумщини;
- розробляти маршрути до визначних місць рідного краю;
- рухатися в пішохідній групі;
- надавати долікарську допомогу під час травмування;
- розробляти режим дня в побуті, поході;
- співпрацювати та розподіляти обов'язки під час колективної роботи;
- визначати мету та шляхи її досягнення.

***Вихованці мають набути досвід:***

- участі в змаганнях з пішохідного туризму;
- туристсько-краєзнавчої діяльності в одноденних походах і подорожах;
- співпраці в колективі для досягнення визначеної мети.

***У вихованців мають бути сформовані компетентності:***

- *пізнавальна*: знання про пам'ятки історії і культури рідного краю; оволодіння початковими знаннями з техніки пішохідного туризму;
- *практична*: використання набутих знань з техніки туризму та спортивного орієнтування в практичній діяльності; дотримання правил техніки безпеки в туристських походах і під час змагань;
- *творча*: формування творчого мислення й ініціативи;
- *соціальна*: розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери.

**Основний рівень, другий рік навчання**  
**Навчально-тематичний план**

| Назва розділу, теми                                                     | Кількість годин   |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                                                         | Усього            | У тому числі |              |               |
|                                                                         |                   | Теоретичних  | Практичних:  |               |
|                                                                         |                   |              | у приміщенні | на місцевості |
| <i>2</i>                                                                | <i>3</i>          | <i>4</i>     | <i>5</i>     | <i>6</i>      |
| <b>Вступ. Вступне заняття</b>                                           | <b>4</b>          | <b>2</b>     | <b>2</b>     | -             |
| <b>Розділ 1. Спортивно-туристська підготовка</b>                        | <b>90</b>         | <b>16</b>    | <b>28</b>    | <b>46</b>     |
| 1.1. Туристська підготовка                                              | 46                | 4            | 22           | 20            |
| 1.2. Спортивне орієнтування.                                            | 22                | 6            | 2            | 14            |
| 1.3. Туристське спорядження                                             | 8                 | 2            | 4            | 2             |
| 1.4. Туристський побут.                                                 | 12                | 2            | -            | 10            |
| 1.5. Спортивний туризм                                                  | 2                 | 2            | -            | -             |
| <b>Розділ 2. Краєзнавство</b>                                           | <b>38</b>         | <b>8</b>     | <b>4</b>     | <b>26</b>     |
| 2.1. Мій край                                                           | 12                | 2            | -            | 10            |
| 2.2. Краєзнавчі дослідження                                             | 6                 | 2            | 2            | 2             |
| 2.3. Історичні та культурні пам'ятки рідного краю                       | 12                | 2            | -            | 10            |
| 2.4. Природоохоронна діяльність                                         | 8                 | 2            | 2            | 4             |
| <b>Розділ 3. Фізична культура та безпека життєдіяльності</b>            | <b>74</b>         | <b>2</b>     | <b>36</b>    | <b>36</b>     |
| 3.1. Фізична та спортивна підготовка.                                   | 68                | -            | 34           | 34            |
| 3.2. Правила санітарії та гігієни. Перша (долікарська) медична допомога | 6                 | 2            | 2            | 2             |
| <b>Розділ 4. Я і соціум</b>                                             | <b>8</b>          | -            | <b>8</b>     | -             |
| <b>Підсумок</b>                                                         | <b>2</b>          | -            | <b>2</b>     | -             |
| Туристська подорож                                                      | Поза сіткою годин |              |              |               |
| <b>Разом</b>                                                            | <b>216</b>        | <b>30</b>    | <b>70</b>    | <b>116</b>    |

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### Вступ (4 год.)

*Теоретична частина.* Мета і завдання роботи гуртка на рік. Обговорення плану роботи.

*Практична частина.* Виставка-звіт фото-, відеоматеріалів про роботу гуртка за попередній рік.

## **Розділ 1.**

### **Спортивно-туристська підготовка (90 год.)**

#### **1.1. Туристська підготовка (46 год.)**

*Теоретична частина.* Перешкоди. Природні і штучні перешкоди. Способи їх подолання.

Туристичні вузли, їх використання. Етапи туристичної смуги перешкод, її обладнання. Проходження. Природні перешкоди на території населеного пункту. Зв'язки.

*Практична частина.* Проходження туристської смуги перешкод.

В'язання вузлів.

Робота у зв'язках.

Участь у змаганнях з пішохідного туризму.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

Тестування в режимі online з теми «Етапи туристської смуги перешкод. Штрафи».

#### **1.2. Спортивне орієнтування (22 год.)**

*Теоретична частина.* Орієнтування. Засоби орієнтування.

Компас і його будова. Орієнтування за допомогою компаса, карти, за культовими спорудами.

Визначення на карті точки місцезнаходження.

Рух туристської групи за маршрутом під час одно-, багатоденних подорожей.

*Практична частина.*

Топографічні завдання, ігри, диктанти.

Робота з компасом. Визначення сторін горизонту за місцевими предметами.

Користування картами та схемами на місцевості.

Розробка схеми маршруту. Робота з компасом.

Змагання з орієнтування.

Виконання завдань із теми в режимі online.

Геокешинг.

Тестування в режимі online з теми «Умовні знаки спортивних карт».

Проходження дистанцій з трейл-орієнтування.

#### **1.3. Туристське спорядження (8 год.)**

*Теоретична частина.* Спеціальне туристське спорядження. Вимоги до використання спеціальним туристським спорядженням.

Догляд за спорядженням, його ремонт. Комплектація ремонтного набору.

*Практична частина.* Вправи на використання спеціального спорядження.

Підготовка та ремонт спорядження.

#### **1.4. Туристський побут (12 год.)**

*Теоретична частина.* Привали і ночівлі. Загальні вимоги до місць привалів та ночівель. Протипожежні заходи та протипожежна безпека. Сушіння та ремонт одягу, взуття.

Набір продуктів. Режим харчування в подорожі. Зберігання продуктів. Туристичний інвентар для приготування їжі.

*Практична частина.* Одно-, дводенні походи.

Виконання завдань із теми в режимі online.

Тестування в режимі online з теми «Туристський побут».

#### **1.5. Спортивний туризм (2 год.)**

*Теоретична частина.* Спортивний туризм. Змагання зі спортивного туризму.

Правила, умови проведення туристських змагань. Суддівство змагань. Таблиця штрафів. Командна картка.

*Практична частина.* Організація змагань серед вихованців гуртка.

### **Розділ 2.**

#### **Краєзнавство (38 год.)**

##### **2.1. Мій край (12 год.)**

*Теоретична частина.* Рельєф, його форми. Форми рельєфу рідного краю. Водне багатство Сумщини.

Флора та фауна. Червона книга Сумщини.

«Літописні» міста Сумщини. Їх географічне положення. Історичні відомості про визначні події рідного краю. Пам'ятки історії, культури, природи.

Історичні умови виникнення давніх поселень. Легенди про їх походження. Топоніміка. Древні фортифікаційні споруди біля населених пунктів. Видатні особистості Сумщини.

*Практична частина.* Визначення форми рельєфу місця проживання. Робота з контурними картами.

Вікторина в режимі online «Річки Сумщини». Вікторина «Рослини з Червоної книги Сумщини».

Екскурсія до краєзнавчого музею. Пішохідна прогулянка-екскурсія «Краса рідної землі».

Прогулянки околицями населеного пункту. Екскурсії очні та дистанційні до краєзнавчих, меморіальних, народних музеїв, музеїв навчальних закладів. Екскурсії очні та дистанційні до історичних пам'яток, природних об'єктів.

Віртуальна екскурсія «Літописні міста Сумщини».

Геокешинг «Пам'ятки історії міста».

Одноденні походи рідним краєм.

Тестування в режимі online з теми «Природа рідного краю».

## **2.2. Краєзнавчі дослідження (6 год.)**

*Теоретична частина.* Дослідницька робота. Види дослідницької роботи. Інформаційні джерела, робота з ними.

Збір краєзнавчих матеріалів.

*Практична частина.* Робота з літературними, Інтернет-джерелами.

## **2.3. Історичні та культурні пам'ятки рідного краю (12 год.)**

*Теоретична частина.* Історичні та культурні пам'ятки. Закон України «Про охорону пам'яток історії та культури».

Державні та громадські організації України, що здійснюють охорону пам'яток історії та культури. Визначні пам'ятки Сумщини.

*Практична частина.* Робота з інформаційними джерелами про історичні та культурні пам'ятки Сумщини.

Пішохідні екскурсії до історичних та культурних пам'яток населеного пункту.

Відвідування краєзнавчого музею.

Віртуальна екскурсія культурними пам'ятками Сумщини.

Одно-, дводенні походи.

## **2.4. Природоохоронна діяльність (8 год.)**

*Теоретична частина.* Природоохоронні органи рідного краю. Закон України «Про охорону природи». Природоохоронні завдання заповідників, заказників, національних парків. Ліси, їх збереження.

Природоохоронна діяльність підчас туристської подорожі. Спостереження за погодою в туристській подорожі.

Вплив клімату на природні об'єкти. Діяльність людини, її вплив на довкілля.

*Практична частина.* Навчальні екскурсії до природних об'єктів.

Визначення природних об'єктів, що потребують захисту.

Виконання вправ, інтерактивних ігор у режимі online.

## **Розділ 3.**

## **Фізична культура та безпека життєдіяльності (74 год.)**

### **3.1. Фізична та спортивна підготовка (68 год.)**

*Теоретична частина.* Вправи для м'язів рук та плечового поясу. Вправи для ніг, шиї, тулуба. Вправи з предметами.

Поняття «Витривалість організму». Заняття легкою атлетикою як засіб зміцнення організму людини. Стрибки. Вправи з метання.

Гімнастичні вправи з предметами і без предметів.

Загартування організму людини водою.

Спортивні ігри та естафети. Правила спортивних ігор та безпека їх проведення.

*Практична частина.* Розучування вправ для різних груп м'язів.

Вправи на розвиток координації рухів тіла при зміні швидкості та напрямку кроку і бігу.

Стрибки у довжину з розбігу та з місця.  
Відпрацювання гімнастичних рухів з предметами і без них.  
Туристські та спортивні естафети.

### **3.2. Правила санітарії та гігієни.**

#### **Перша (долікарська) медична допомога (6 год.)**

*Теоретична частина.* Заходи для попередження потертостей при ходьбі. Прийоми самоконтролю. Водносольовий баланс. Знезараження води.

Допомога при тепловому та сонячному ударах. Допомога при опіках. Допомога при шлункових та простудних захворюваннях. Способи транспортування потерпілого.

*Практична частина.* Відпрацювання прийомів самоконтролю фізичного стану.

Надання першої долікарської допомоги при тепловому, сонячному ударах, при опіках.

Транспортування потерпілого. Виготовлення нош з підручних матеріалів.

Перегляд відео роликів «Транспортування потерпілого».

Виконання завдань із теми в режимі online.

### **Розділ 4.**

#### **«Я і соціум» (8 год.)**

*Теоретична частина.* Суспільство. Соціум. Завдання життєдіяльності людини в суспільстві.

Критика. Згода і незгода. Уміння толерантно висловлювати незадоволення.

Компроміс. Благодійність.

Конфлікти, їх розв'язання. Посередництво.

*Практична частина.* Виконання вправ на формування навичок толерантного спілкування.

Формування вміння ставити запитання. Вправа: «Постав запитання».

Бесіда «Золоті правила спілкування».

Вправи, спрямовані на формування вмінь відмовляти й відповідати на критику. Моделювання ситуацій для розвитку умінь і навичок спілкування.

#### **Підсумок (2 год.)**

Підведення підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка за підсумками навчання. Завдання на літо.

### **5.1. Туристський похід**

Підготовка та проведення туристського походу як форми комплексного закріплення та реалізації набутих вихованцями знань, умінь та навичок у навчальному році (проводиться поза сіткою навчальних годин та, як правило, під час літніх канікул).

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

### ***Вихованці мають знати:***

- етапи туристської смуги перешкод, техніку безпеки під час їх проходження;
- види перешкод, способи їх подолання;
- спеціальне туристське спорядження, вимоги до його використання;
- компас, його будову, правила роботи з компасом;
- вимоги до вибору місць привалів та ночівель, правила організації біваку;
- особливості рельєфу, клімату рідного краю, представників флори та фауни;
- види дослідницької роботи;
- установи рідного краю, що займаються природоохоронної діяльністю;
- історичні, культурні, природні об'єкти рідного краю;
- комплекси фізичний вправ для розвитку різних груп м'язів;
- правила попередження травматизму під час походів;
- правила ефективного спілкування в соціумі.

### ***Вихованці мають вміти:***

- проходити етапи туристської смуги перешкод;
- долати штучні та природні перешкоди, використовуючи спеціальне туристське спорядження;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою спортивної карти та компасу;
- в'язати туристські вузли – «грепвайн», «подвійний провідник», «акдемичний», «брамшкотовий», «булінь», «австрійський схоплюючий»;
- розробляти маршрути екскурсій, одноденних походів через історичні, культурні, природні об'єкти рідного краю;
- працювати з літературними, Інтернет-джерелами щодо дослідження історії, культури, природи рідного краю, вести спостереження та їх запис;
- застосовувати прийоми самоконтролю фізичного стану, надавати першу долікарську допомогу при тепловому, сонячному ударах, опіках, організовувати транспортування потерпілого;
- використовувати набуті навички толерантного спілкування, використовувати вміння відмовляти й відповідати на критику.

### ***Вихованці мають набути досвід:***

- участі в змаганнях з пішохідного туризму, гірського туризму, спортивного орієнтування;
- туристсько-краєзнавчої діяльності в дво-, триденних походах і подорожах;
- толерантного спілкування в дитячому колективі.

### ***У вихованців мають бути сформовані компетентності:***

- *пізнавальна*: сформовані навички спостереження за навколишнім середовищем; розширення знань про пам'ятки історії і культури рідного краю; оволодіння знаннями з техніки пішохідного туризму;



- *практична*: використання набутих знань у практичній діяльності; дотримування правил техніки безпеки в туристських походах і під час змагань; розвиток фізичної сили і витривалості;
- *творча*: задоволення потреб у творчій самореалізації під час пошукової роботи;
- *соціальна*: формування соціальної активності, культури спілкування, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). Дніпропетровськ : Промінь, 2002. 115 с.
2. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреалогії та рекреаційної географії. – К: Палітра, 1998. – 130 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : у 3 кн. Кн. 1. Особистісноорієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех. К. : Либідь, 2003. 280 с.
4. Ганопольський В.І. Уроки туризму. К.: Шкільний світ. 2004.
5. Громадянська освіта: методичний посібник для вчителя. – Київ, 2008. – Видавництво Етна-1. 194 с.
6. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про туризм" // Відомості Верховної Ради України, 2004. -№13. - С 180.
7. Закон України "Про охорону навколишнього природного середовища" від 25 червня 1991 р. - №1264-ХП. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua>.
8. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. 42 с.
9. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні // Географія та основи економіки в школі. 1997. № 2. – С.3-6
10. Ми – громадяни України: навчальний посібник з громадянської освіти для 9(10) клас для серед. загальноосвіт. навч. закладів /За ред. О.І.Пометун. – Львів, ЗУКЦ, 2008 –280 с., іл.
11. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм . К. : Шкільний світ. 2009.
12. Настанови з проведення змагань з пішохідного туризму, затверджені рішенням виконкому Федерації спортивного туризму України від 11.04.2015 року [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.fstu.com.ua>
13. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затверджене наказом МОН від 16.05. 2005 № 295 /Інформаційний збірник МОН 2005/.
14. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006. 237 / Інформаційний збірник МОН 2007, № 01, стор. 3–24.
15. Програма гуртка «Юні туристи-краєзнавці» для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів (кол. укладачів; за ред. Омельченка Д.Г. К. 2013.
16. Старовойтенко О.А. Принципи систематизації видів туризму / О.А.Старовойтенко // Економіка України. 2002. № 5. С 48–53.
17. Топчієв О.Г. Основи суспільної географії: Навчальний посібник. Одеса: Астропринт. 2001. 560 с.

18. Тронько П.Т. Краєзнавство та туризм: проблеми взаємодії та співробітництва // Туристично-краєзнавчі дослідження. К. : «КМ-Трейдинг». 1998. Вип. 1. С. 5–10.