

**Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елатомская СОШ»
Бугурусланского района**

Принята на заседании
педагогического совета
от «_29_»__08____2022г.
Протокол № __1__

Утверждаю:
Директор МБОУ «Елатомская СОШ»
_____ Прямушкин С.Н.
«_29_»__08____2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Азимут»**

Базовый уровень освоения
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Чекрыгина Наталья Николаевна
педагог дополнительного образования
образования

Бугурусланский район, с. Елатомка 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.2.	Учебный план	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	8
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	19
2.6	Список литературы	25

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Туристско-краеведческая. Туризм и краеведение в современном их понимании - это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, фор-мирование ценных духовных качеств личности. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом. Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы

Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей.

Школьный туризм и краеведение имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. А главное, что детям это интересно и они хотят этим заниматься.

Новизна программы

Новизна программы так же заключается в следующем:

1. Развитие межпредметных связей: элементы программы легко интегрируются с такими предметами как география, история, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология, истоки, светская этика, информатика, технология.
2. Практическая разработка туристических маршрутов и экскурсий своего населенного пункта, изучение событий, биографии людей повлиявших на ход истории Оренбургского края и России.
3. Тесная интеграция с детско-юношеской спортивной школой
4. Работа клуба в школьном музее.

Отличительные особенности программы

Данная программа составлена на основе программы Госкомитета по физической культуре и туризму РФ, сборник "Русский турист" под ред. Востокова И.Е., Силкина А.В., 1998 г. Обоснованность внесенных в программу изменений вызвана прежде всего требованиями федерального государственного образовательного стандарта (национальный региональный компонент), обновлением содержания дополнительного образования, появлением новых форм, средств, технологий и как следствие, увеличение количества часов на прохождение программы.

Отличительная особенность программы в том, что она охватывает разнообразные направления: краеведение, экология, медицинская подготовка. Дает навыки для самостоятельных походов, учит самостоятельно организовать поход и грамотно к нему подготовиться. Дети получают знания, умения и навыки по преодолению естественных

препятствий и морально-волевую подготовку, необходимую не только в походах, но и в повседневной жизни.

Адресат программы

Программа занятий туристско-краеведческого кружка рассчитана на учеников 5 - 8 классы общеобразовательной школы, которые уже имеют опыт туристической деятельности. Программа занятий кружка, рассчитанная на 2 часа в неделю на протяжении всего учебного года (78 часов в год)

Объем и сроки освоения программы

Процесс образовательной программы туристско – краеведческого объединения «Азимут» рассчитан на 1 год, (78 часов) возраст членов объединения от 12 – 14 лет.

Решение комплексных задач обучение и воспитание, включения участников в разнообразную деятельность, учёт их возрастных особенностей, опыта и учетных навыков, усвоенных на уроках программных материалов по географии и краеведению, определяет привлекательные перспективы для решения последовательных задач, рассчитанных на продолжительное время, которое необходимо для исследований и поисков (необходимы полезные выводы многолетних наблюдениях),

Формы организации образовательного процесса

- (теория-практика-игра), (походы, экскурсии,).

Программа предусматривает постепенное расширение знаний и навыков по общеобразовательным программам и требований по стандартам курса физической географии и краеведения, учитывая уровень индивидуального развития и желание работать направлений по теме объединения. Программа является основанием для планирования работы объединения на год.

Программа объединения предусматривает постепенное усложнение заданий, что создает условия последовательности обучения постепенного решения образовательно-воспитательных задач объединения, дает возможности развития личности и ее качеств и творческих способностей.

Режим занятий

Общее количество часов в год –78 ч.

Количество часов и занятий в неделю – занятия проводятся 1 раз в неделю - 2 часа.

Периодичность и продолжительность занятий:

Пятница	15.30 – 17.00
---------	---------------

Наполняемость группы обуславливается требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)». В группу принимаются все желающие дети, но не менее 10 человек. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

1.2 Цель и задачи программы:

Создание целостной среды для становления и развития социально активной личности ребенка и развития его гражданской ответственности и патриотизма как важнейших морально-нравственных и социальных ценностей через практическое овладение и целесообразное, разумное применение туристских и альпинистских навыков с учетом конкретной обстановки в походах и путешествиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания, умения и навыки в области спортивного туризма;
- обучить технологии работы с "картой" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская);
- дать понятие условных знаков плана;
- укрепить понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей;
- формировать знания о своем организме - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, характерные природные условия своей местности.
- научить подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, горам.

Развивающие:

- развивать устойчивые волевые и физические качества силу, быстроту реакции, выносливость, ловкость;
- развивать интеллектуальные способности, направленные на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций;
- развивать и укреплять умение преодолевать сложные естественные препятствия, ориентироваться на местности, разжигать костер, готовить пищу, ремонтировать снаряжение и т.д.
- расширить знания о родном крае, его природе, людях, и наследии.

Воспитательные:

- воспитывать нормы поведения и деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды, организаторских навыков работы в коллективе;
- способствовать формированию целеустремленности, смелости и решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий, трудностей и лишений, дисциплинированности;
- воспитывать чувство коллективизма, дружбы, товарищества и патриотизма, любви к родному краю.
- воспитывать желание постоянно соблюдать и выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи в полевых условиях (в походе,

отдыхе в лесу и т.д.)

Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Прак- тика	Формы аттестации/контроля
1	Введение:	6			
2	Цели и задачи туристско – краеведческого объединения на год.		2		экскурсия
3	История родного края (экскурсия в краеведческий музей).			2	экскурсия
4	Что такое экология? Путешествие в мир природы.		2		тестирование
5	Работа на экологической тропе по станциям:	8			
6	Река и речная долина. Рельеф и горные породы.		1	1	викторина
7	Климат и предсказание погоды(местные признаки).		1	1	викторина
8	Почвы, степень их использования.		2		тестирование
9	Растительность и животные разных биогеоценозов.		2		викторина
10	Работа с топографической картой:	20			
11	Условные знаки.		2		тестирование
12	Масштаб. Расстояния		2	2	тестирование
13	Направление(ориентирование).		2		тестирование
14	Рельеф (определение уклона).		2	2	Ориентирование на местности
15	Ориентирование по азимуту.		2	2	тестирование
16	Способы составления плана.		2		тестирование
17	Топонимика.		2		Ориентирование на местности
18	Туртехника:	12			
19	Узлы.		2	2	тестирование
20	Укладка рюкзака. Установка палатки		1	1	тестирование
21	Оказание первой мед. помощи.		2	2	тестирование
22	Эвакуация пострадавшего.		1	1	тестирование
23	Пешеходный туризм:	20			
24	Спуск и подъём по склону.		2	2	тестирование
25	Переправа по бревну.			2	тестирование

26	Переправа по параллельным перилам.		2	2	тестирование
27	Навесная переправа.		2	2	тестирование
28	Траверс склона с альпенишником			2	тестирование
29	Спортивное ориентирование.		2	2	тестирование
30	Велосипедный туризм:	4			
31	Фигурное вождение . Триал.		2	2	тестирование
32	Подготовка к туристическому слёту:	8			
34	Физическая подготовка туриста		1	1	тестирование
35	Гигиена туриста контроль, самоконтроль и доврачебная помощь в походе. Этика поведения.		1	1	викторина тестирование
36	Моделирование ситуации. Тестирование, инструктаж. Распределение обязанностей		2		тестирование
37	Подведение итогов работы		2		
38	Итого:	78	46	32	

1.3 Содержание программы

1. Основы туристской подготовки.

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Барсёнок Илима», «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение походного ремонтного снаряжения. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы. Ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и ремонт.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором. Пилой при заготовке дров.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещениях.

Правила купания.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт. Отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получения сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения 1-3 в дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

6. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: без и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Расчет калорийности, баланс жиров и углеводов в меню.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного маршрута. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), ответственный за групповое снаряжение, штурман, санитар (ответственный за

медицинскую аптечку), ремонтный мастер, фотограф, хронометрист и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, со снегом и льду.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы. Движение в непогоду, в темное время суток.

9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склоне. Организация переправы по бревну с наведением страховки. Организация навесной переправы, меры безопасности.

10. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, нитки маршрута, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчетный вечер и выставка по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка отчетов, вечеров и выставки.

11. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников, оборудование места соревнований. Порядок

проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка и оборудование для участия в соревнованиях.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Подготовка к участию в соревнованиях на тренажерах и на местности в условиях приближенных к ожидаемым. Участие в туристских соревнованиях города и района в качестве участников.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Полное представление об объектах и компонентах родного края при отработке навыков пешеходного туризма и туристической техники, способах природоохранного поведения, расширить информацию по истории родного края.

Предметные результаты:

Формы деятельности объединения, его теоретических и практических занятий должны удовлетворять и вызывать интерес участников этих занятий, участников походов и экскурсий, формировать потребности общения, взаимовыручки, развивать творческие способности, учитывая возможности каждого индивида, укреплять здоровье, развивать личностные качества.

Метапредметные результаты:

Принимать и организовывать массовые мероприятия.

Создавать на занятиях атмосферу непринужденного свободного объединения, уверенности в действиях и защищенности, создавать для творчества через разнообразную деятельность, через сотрудничество, возможности быстрой адаптации к условиям каждого члена объединения. Укреплять материальную базу и методическую для продуктивной полезной работы, через наблюдения исследования и практику.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	комбинированное	2	Цели и задачи туристско – краеведческого объединения на год. Вводный инструктаж Т.Б.Инструктаж Т.Б.на занятиях по спортивному туризму	Кабинет №12	Беседа
3	сентябрь	комбинированное	2	История родного края	Кабинет №12	Беседа
4	сентябрь	комбинированное	2	Что такое экология?	Территория школы	Опрос
5	Сентябрь	комбинированное	2	Река и речная долина. Рельеф и горные породы.	Местность села	Рассказ, беседа
6	октябрь	комбинированное, практическое	2	Климат и предсказание погоды(местные признаки).	Территория школы	Рассказ, беседа
7	октябрь	комбинированное, практическое, игровое	2	Почвы, степень их использования.	Местность села	Рассказ, беседа
8	октябрь	комбинированное, практическое	2	Растительность и животные разных биогеоценозов.	Местность села	Рассказ, беседа
9	октябрь	комбинированное, практическое	2	Условные знаки.	Кабинет №12	Рассказ, беседа
10	октябрь	комбинированное, практическое	2	Масштаб. Расстояния.	Территория школы	Рассказ, беседа
11	октябрь	комбинированное, практическое	2	Масштаб. Расстояния.	Территория школы	Тест
12	октябрь	комбинированное, практическое	2	Направление(ориентирование).	Территория школы	Рассказ, беседа
13	ноябрь	комбинированное, практическое	2	Рельеф (определение уклона).	Местность села	Рассказ, беседа

14	ноябрь	комбинированное, практическое	2	Рельеф (определение уклона).	Кабинет №12	Рассказ, беседа
15	ноябрь	комбинированное, практическое	2	Ориентирование по азимуту.	Кабинет №12	Рассказ, беседа
16	ноябрь	комбинированное, практическое, игровое	2	Ориентирование по азимуту.	Территория школы	Рассказ, беседа
17	декабрь	комбинированное, практическое	2	Способы составления плана.	Кабинет №12	Рассказ, беседа
18	декабрь	комбинированное, практическое, игровое	2	Топонимика.	Кабинет №12	Рассказ, беседа
19	декабрь	комбинированное, практическое	2	Узлы.	Кабинет №12	Рассказ, беседа
20	декабрь	комбинированное, практическое	2	Узлы.	Кабинет №12	Викторина, игра
21	декабрь	комбинированное, практическое, игровое	2	Укладка рюкзака. Установка палатки	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
22	январь	комбинированное, практическое	2	Оказание первой мед. помощи.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
23	январь	комбинированное, практическое	2	Оказание первой мед. помощи.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
24	январь	комбинированное	2	Эвакуация пострадавшего.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
25	февраль	комбинированное, практическое	2	Спуск и подъем по склону.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
26	февраль	комбинированное, практическое, игровое	2	Спуск и подъем по склону.	Спортивный зал Кабинет №12	Практика
27	февраль	комбинированное, практическое	2	Переправа по бревну.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
28	февраль	комбинированное, практическое	2	Переправа по параллельным перилам.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
29	февраль	комбинированное, практическое	2	Переправа по параллельным перилам.	Спортивный зал Кабинет №12	Практика

30	март	комбинированное, практическое	2	Навесная переправа.	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
31	март	комбинированное, практическое, игровое	2	Навесная переправа.	Спортивный зал Кабинет №12	Практика
32	март	комбинированное, практическое	2	Траверс склона с альпенштоком	Спортивный зал Кабинет №12	Рассказ, беседа
33	март	комбинированное, практическое, игровое	2	Спортивное ориентирование.	Территория школы	Рассказ, беседа
34	март	комбинированное, практическое	2	Спортивное ориентирование.	Территория школы	Практика
35	апрель	комбинированное, практическое	2	Фигурное вождение . Триал.	Территория школы	Практика
36	апрель	комбинированное, практическое	2	Фигурное вождение . Триал.	Территория школы	Практика
37	апрель	комбинированное, практическое	2	Физическая подготовка туриста	Стадион, спортивная площадка	ОФП
38	апрель	комбинированное, практическое	2	Гигиена туриста. Самоконтроль и доврачебная помощь в походе. Этика поведения	Спортивный зал Кабинет №12	Тест
39	май	комбинированное, практическое	2	Моделирование ситуации. Тестирование, инструктаж. Распределение обязанностей. Подведение итогов работы	Спортивный зал Кабинет №12	Викторина, игра

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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 спортивном зале или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

- Персональный компьютер
- Проектор
- Экран
- Географическая карта
- Спортивные карты местности
- Компасы
- Секундомер
- Часы
- Палатки
- Туристские коврики
- Рюкзаки
- Костровое оборудование: котлы, тросик
- Рукавицы костровые (брезентовые)
- Лопата саперная в чехле
- Пила походная
- Топор в чехле
- Аптечка медицинская в упаковке
- Рулетка 15–20 м
- Лента мерная
- Фотоаппарат
- Веревки основные
- Веревки вспомогательные
- Репшнур
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Жумары
- Спусковые устройства (восьмерки)
- Рукавицы
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- Скакалки
- Канцелярские принадлежности.
- Маршрутные документы (маршрутные листы)

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- Рюкзак для туристских походов.
- Коврик туристский.
- Спальный мешок.
- Накидка от дождя

- Фонарик
- Обувь спортивная (типа шиповки).
- Сапоги резиновые.
- Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
- Головной убор.
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- Свитер шерстяной.
- Брюки ветрозащитные.
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- Блокнот и ручка.
- Перчатки рабочие.
- Носки шерстяные.
- Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение

- Учебные фильмы
- Презентации
- Интернет сайты

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования 1 квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование

2.3 Формы аттестации

1. 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.

2. Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:
3. *вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;
4. *текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;
5. *итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.
6. 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.

2.4 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.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	

2. Практическая подготовка				
2.1.Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2.Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3.Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
--	--	---	----	--

2.5 Методические материалы

1. *Природа и человек.* Природоохранные навыки. Влияние природных факторов на человека. Формирование культуры отношения к природе. Изучение традиций взаимоотношения человека и природы

Практические занятия: творчески выразить свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, оценить творчество своих друзей. Написать эссе, рассказ, очерк об экологических изменениях в природе.

2. *Тактика похода.* Понятие "тактика похода". План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению - преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

3. *Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности*
Тема раскрывается по видам туризма.

Пешеходный туризм.

Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем "в лоб", "елочкой", "серпантинном". Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении.

Движение в лесу. Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах.

Преодоление ручьев и небольших рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

Водный туризм.

Преодоление искусственных препятствий. Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении

препятствий.

Действия группы в аварийных ситуациях. Аварийное расписание и действия экипажей в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно.

Велосипедный туризм.

Устройство велосипеда и уход за ним. Характеристика и назначение основных узлов велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Регулировка велосипеда. Установка руля и седла по росту. Характерные неисправности и поломки, их устранение в походных условиях. Мелкий ремонт, смена отдельных частей и деталей.

Техника езды на велосипеде. Обучение технике езды на велосипеде: работа ног, положение корпуса и рук. Способы посадки и схода с велосипеда. Управление машиной, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Походный строй. Транспортировка машин на сложных участках пути. Специальная тренировка.

Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, кустарники, песчаные участки пути, перекрестки дорог, неохраняемые железнодорожные переезды, трамвайные пути, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Меры предосторожности при преодолении препятствий, крутых спусков и поворотов, мокрых участков пути.

4. Подготовка походов. Закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода; с дежурными проводниками индивидуально «проиграть» пути движения на их участках маршрута, продумать способы ориентирования и преодоления препятствий. Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты учебно-краеведческих походов по их краеведческому и спортивному содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке этого летнего зачетного похода.

5. Проведение походов. Дети на практике закрепляют знания, полученные во время теоретических занятий. Особенно это касается того материала программы, который требует не простого его осмысления и запоминания, а отработки прочных навыков практических действий.

6. Подведение итогов похода. Составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

7. Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет и штаб слета, их состав и обязанности. Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок

проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.
Практические занятия. Разработка положения о соревнованиях. Подготовка трассы соревнований. Участие в судействе.

Туризм

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего города, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 10-11 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребятам необходимо научить, как:

- Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.
- Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф или видеооператор.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

Развивающие игры

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)
2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.
3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.
4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренирует и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

Психологические игры

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

1. «Ваше мнение». Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если ушедший игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

2. «Перевоплощение» Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда ушедший возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

3. «Рассказ наоборот» Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

4. «Жесты» Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

Подвижные игры

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

Игры по спортивному ориентированию

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты* («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие.

2. *Игры на знание сторон горизонта* («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. *Игры на понимание масштаба* («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния).
4. *Диктанты по карте*
5. *Игры на понимание «легенды» КП*
6. *Игры на выбор пути движения между КП*
7. *Игры на запоминание маршрута между КП*
8. *«Перевертыши»*
9. *Нанеси КП*
10. *Карты на кубиках*
11. *Собери карту*
12. *Мы рисуем карту сами.*

2.6 Список литературы

Литература для педагога

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец.А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва "Педагогика" 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.