Муниципальное Образовательное Учреждение

Григорьевская средняя школа ЯМР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Туристско-краеведческая направленность

 «Юные туристы краеведы»

**для детей 11-14 лет**

**Автор-составитель педагог дополнительного образования:**

Неводчикова Полина Олеговна

Григорьевское , 2024

Оглавление

1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250005)
2. [Учебно-тематический план](#_TOC_250004) 8
3. [Содержание](#_TOC_250003) 10
4. [Обеспечение](#_TOC_250002) 17
5. [Мониторинг образовательных результатов…](#_TOC_250001) 20

[Список информационных источников…](#_TOC_250000) 21

# Пояснительная записка

Программа «Юные туристы-краеведы» является модифицированной. Программа разработана на основе программы «Юные туристы - краеведы» Д.В. Смирнов, Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов (ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.)

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно- познавательной деятельности с учащимися начальной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

**Цель** занятий в объединении туристско-краеведческой направленности - развивать двигательную, функциональную и познавательную активность учащихся, укреплять их здоровье, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско- познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих **задач:**

**обучающие:**

* формировать устойчивые знания о родном крае, его истории, культуре и природе;
* формировать целостные представления об окружающем мире, освоение туристско- краеведческих знаний и умений;

**развивающие:**

* развивать силу, выносливость;
* развивать творческую активность и самостоятельность у детей.

**воспитательные:**

* воспитывать любовь к своей семье, родному городу, краю, стране;
* формировать нравственно-этические качества, экологической культуры;
* воспитывать навыки здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп);

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития учащихся.

Содержание программы рассчитано на один год занятий с учащимися 5-9 классов, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Количество учащихся в объединении составляет не менее 15 человек. Набор в объединение осуществляется на основе личного желания и интереса без ограничения. В объединении занимаются дети 11-14 лет. Программа рассчитана на 108 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учётом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности учащихся на свежем воздухе в природной среде.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник, студент педагогического училища, педагогического вуза).

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма

«Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско- краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» реализует принципы дифференциации и личностно-ориентированной деятельности.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно- спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности учащихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно- познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению учащимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях;

ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия - предполагают общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы составлено с учётом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно- познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности членов детского объединения. Учащиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, своей школой, ОУ, своим микрорайоном (населённым пунктом), ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой); у них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями микрорайона школы, с зелёными массивами своего района; участвуют в одно-двухдневных мини- походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населённого пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности. Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско - краеведческую деятельность необходимо строить на непрерывно сменяющих друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию и проведение и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчёты – инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини- соревнованиях). Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы планируется активное участие учащихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско- краеведческой деятельности повысится, если каждый учащийся будет выполнять соответствующие возрастным особенностям, индивидуальным творческим способностям и интересам игровые должности (роли), такие как: организационно-хозяйственные (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческие (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.)

При этом педагогу необходимо формировать у учащихся ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

## Ожидаемые результаты:

по окончанию реализации обучения программы учащиеся должны

 знать:

* правила поведения туристов;
* основы безопасности в природной среде дома и в школе;
* приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности;
* особенности природы родного края; уметь:
* пользоваться условными знаками и работать с планом местности;
* оказывать простейшую доврачебную помощь;
* уметь составлять генеалогическое древо;
* собирать рюкзак для зимней прогулки;
* ремонтировать личное снаряжение;
* определять место для разбивки лагеря.

**Интеграция:**

Для успешной реализации программы необходимо сотрудничество:

* с родителями (законными представителями) – привлечение их для туристских походов, экскурсий, праздников;
* с учреждениями культуры;
* со спортивными учреждениями;
* с УДОД.

## Формы контроля результативности:

**Входной контроль**: собеседование (может вестись в форме индивидуальной беседы в сочетании с творческими заданиями, а также в коллективных формах: например, в форме

«круглого стола»).

**Текущий контроль**: осуществляется как в ходе устного опроса, так и в процессе участия детей в играх, конкурсах, праздниках, соревнованиях. Здесь важно то, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале. Важно включить сюда эмоционально-нравственный и действенно-практический опыт участников образовательного процесса.

**Итоговый контроль**: здесь могут быть использованы такие формы контроля как анкетирование, тестирование, а также различные виды спортивных и туристских соревнований. Целесообразно осуществлять итоговый контроль в ходе комплексных игр, состоящих из нескольких этапов, таких которые организуют на туристских слётах:

* краеведческая викторина;
* полоса препятствий;
* ориентирование;
* конкурсная программа.

Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте РФ или муниципальном образовании, либо по другим объективным причинам, реализация дополнительных общеобразовательных программ может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | теория | практика |
| 1. Введение |
| 1.1. | Оздоровительная роль туризма |  | 3 |  |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов |  | 3 |  |
|  |  | **6** | **6** |  |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста |
| 2.1. | Основы безопасности в природнойсреде |  | 4 |  |
| 2.2. | Личное, групповое снаряжение  |  | 4 |  |
| 2.3. | Питьевой режим на туристскойпрогулке |  | 2 |  |
| 2.4. | Организация биваков и охрана природы |  | 3 |  |
|  |  | **13** | **13** |  |
| 3. Азбука топографии |
| 3.1. | План местности |  |  | 4 |
| 3.2. | Условные знаки |  |  | 4 |
|  |  | **8** |  | **8** |
| 4. Туристское и экскурсионное ориентирование |
| 4.1. | Ориентирование по сторонамгоризонта |  |  | 4 |
| 4.2. | Ориентирование на местности |  |  | 4 |
| 4.3. | Виды туристского ориентирования |  |  | 4 |
| 4.4. | Экскурсионное ориентирование |  |  | 2 |
|  |  | **14** |  | **14** |
| 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь |
| 5.1. | Оказание первой доврачебной помощи |  |  | 3 |
| 5.2. | Обработка ранок, ссадин и наложениепростейших повязок |  |  | 3 |
| 5.3. | Индивидуальная и групповаямедицинская аптечки |  | 2 |  |
| 5.4. | Способы транспортировкипострадавшего |  |  | 3 |
|  |  | **11** | **2** | **9** |
| 6. Основы краеведения |
| 6.1. | Родословие |  | 3 |  |
| 6.2. | Моя школа, ОУ |  | 3 |  |
| 6.3. | Природа моего края |  | 4 | 4 |
|  |  | **14** | **10** | **4** |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма |
| 7.1. | Пешеходный туризм |  | 3 | 7 |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходноготуризма (осень, весна) |  | 3 | 5 |
| 7.3. | Лыжный туризм |  | 4 | 5 |
|  |  | **27** | **10** | **17** |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная подготовка |
| 8.1. | Общая физическая подготовка иоздоровление организма |  |  | 9 |
| 8.2. | Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физическогоразвития и тестирования учащихся |  |  | 5 |
|  |  | **15** |  | **15** |
|  | Всего: | **108** | **41** | **67** |

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий.

Содержание

1. Введение
	1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека

при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

*Практические занятия*

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, тренажёрным залом) и сооружениями (спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

* 1. Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов: охрана природы, забота о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг ОУ, дома и на улице и в своём микрорайоне (населённом пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты».

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

*Практические занятия*

Прогулка в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста
	1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в

природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

* 1. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

*Практические занятия*

Игры на темы: «Что делать в случае … (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

* 1. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия*

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и

прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

* 1. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.

Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия*

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время

туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

* 1. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших

краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

*Практические занятия*

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

* 1. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

*Практическое занятие*

Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

* 1. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты) Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

*Практические занятия*

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку.

Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

* 1. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе.

Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия*

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

1. Азбука топографии.
	1. Мой дом, моя школа, школьный двор.

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора, ОУ; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

*Практические занятия*

Экскурсия по зданию школы, ОУ, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

* 1. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, ОУ, двора своего дома или своей улицы).

Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

*Практические занятия*

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора ОУ, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке.

Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

* 1. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса).

Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

*Практические занятия*

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Составление легенды движения группы условными знаками.

1. Туристское и экскурсионное ориентирование.
	1. Ориентирование по сторонам горизонта.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практические занятия*

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

* 1. Ориентирование на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Практические занятия*

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

* 1. Виды туристского ориентирования.

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приёмы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору.

Условия определения победителей дистанций по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

*Практические занятия*

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

* 1. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, ОУ, на своей улице (населённом пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

*Практические занятия* Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

1. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.
	1. Личная гигиена юного туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов.

Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний

туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

*Практические занятия*

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

* 1. Оказание первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.

Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

* 1. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практические занятия*

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

* 1. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

*Практические занятия*

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

* 1. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия*

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка

Условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

* 1. Основы краеведения
	2. Родословие

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

*Практические занятия*

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья",

«Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

* 1. Моя школа, ОУ

Изучение истории школы, ОУ: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

*Практические занятия*

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

* 1. Природа родного края

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

*Практические занятия*

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

1. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.
	1. Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъёмы).

*Практические занятия*

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъёмы).

* 1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий.

Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Практические занятия*

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

* 1. Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

*Практические занятия*

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг. в рюкзачке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

1. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка
	1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия*

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

* 1. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика. функционального и физического развития и тестирование учащихся.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями учащихся) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма учащихся.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачётный летний поход (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе»

(очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

1. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

1. **Календарный учебный график**

**:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала | Дата окончания | Кол-во учебныхнедель | Кол-во часов | Место проведения | Режим занятий |
| 01.09.2024г. | 28.05.2025г. | 108 | 3 | МОУ Григорьевская СШ | 1 раз внеделю |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов |
| Дата проведения | теория | практика |
| 1. Введение |
| 1.1. | Оздоровительная роль туризма |  | 3 |  |
| 1.2. | Правила поведения юных туристов |  | 3 |  |
|  |  | **6** | **6** |  |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста |
| 2.1. | Основы безопасности в природнойсреде |  | 4 |  |
| 2.2. | Личное, групповое снаряжение  |  | 4 |  |
| 2.3. | Питьевой режим на туристскойпрогулке |  | 2 |  |
| 2.4. | Организация биваков и охрана природы |  | 3 |  |
|  |  | **13** | **13** |  |
| 3. Азбука топографии |
| 3.1. | План местности |  |  | 4 |
| 3.2. | Условные знаки |  |  | 4 |
|  |  | **8** |  | **8** |
| 4. Туристское и экскурсионное ориентирование |
| 4.1. | Ориентирование по сторонамгоризонта |  |  | 4 |
| 4.2. | Ориентирование на местности |  |  | 4 |
| 4.3. | Виды туристского ориентирования |  |  | 4 |
| 4.4. | Экскурсионное ориентирование |  |  | 2 |
|  |  | **14** |  | **14** |
| 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь |
| 5.1. | Оказание первой доврачебной помощи |  |  | 3 |
| 5.2. | Обработка ранок, ссадин и наложениепростейших повязок |  |  | 3 |
| 5.3. | Индивидуальная и групповаямедицинская аптечки |  | 2 |  |
| 5.4. | Способы транспортировкипострадавшего |  |  | 3 |
|  |  | **11** | **2** | **9** |

|  |
| --- |
| 6. Основы краеведения |
| 6.1. | Родословие |  | 3 |  |
| 6.2. | Моя школа, ОУ |  | 3 |  |
| 6.3. | Природа моего края |  | 4 | 4 |
|  |  | **14** | **10** | **4** |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма |
| 7.1. | Пешеходный туризм |  | 3 | 7 |
| 7.2. | Полоса препятствий пешеходноготуризма (осень, весна) |  | 3 | 5 |
| 7.3. | Лыжный туризм |  | 4 | 5 |
|  |  | **27** | **10** | **17** |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная подготовка |
| 8.1. | Общая физическая подготовка иоздоровление организма |  |  | 9 |
| 8.2. | Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физическогоразвития и тестирования учащихся |  |  | 6 |
|  |  | **15** |  | **15** |
|  | Всего: | **108** | **41** | **67** |

# Обеспечение

Методическое обеспечение:

Наиболее часто в деятельности объединения используются следующие формы занятий: беседа, экскурсия, туристский поход, учебная игра, а также конкурсы, викторины, турниры.

Методы, которые используются в работе с детьми можно разделить на две группы: методы по преимущественному источнику приобретения знаний и методы по характеру мыслительной и познавательной активности.

1. Словесные – объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные – демонстрация, иллюстрация, видеометод.

Практические – познавательные игры, метод инсценизации (при изучении краеведения), спортивные игры, соревнования (при изучении туризма).

1. Методы, по характеру мыслительной деятельности и познавательной активности – объяснительно-иллюстративный, информационно-рецептивный, репродуктивные методы, исследовательский метод.

Среди различных форм подведения итогов, предпочтение отдаётся игровым формам: спортивные соревнования, спортивные игры, викторины, праздники, туристские походы. Для более углублённой проверки знаний: тесты, карточки с заданиями.

Дидактический материал

При проведении занятий в объединении широко используется дидактический материал: топографические карты, плакаты, стенды, диафильмы, учебные диски, таблицы, фотографии, карты плана местности, учебно-познавательная литература.

Так же занятия проводятся на базе Григорьевской сош ЯМО, в окрестностях которой широко представлены птицы и растения Ярославской области.

Материальное обеспечение:

1. Учебный кабинет.
2. Спортивное и туристическое оборудование, инвентарь МОУ Григорьевская сош
3. Материальная база музея «Природы и охоты».

# Мониторинг образовательных результатов

## Формы контроля результативности:

**Входной контроль**: собеседование (может вестись в форме индивидуальной беседы в сочетании с творческими заданиями, а также в коллективных формах: например, в форме

«круглого стола»).

**Текущий контроль**: осуществляется как в ходе устного опроса, так и в процессе участия детей в играх, конкурсах, праздниках, соревнованиях. Здесь важно то, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале. Важно включить сюда эмоционально-нравственный и действенно-практический опыт

участников образовательного процесса.

**Итоговый контроль**: здесь могут быть использованы такие формы контроля как анкетирование, тестирование, а также различные виды спортивных и туристских соревнований. Целесообразно осуществлять итоговый контроль в ходе комплексных игр, состоящих из нескольких этапов, таких которые организуют на туристских слётах:

* краеведческая викторина;
* полоса препятствий;
* ориентирование;
* конкурсная программа.

# Список информационных источников

Список литературы для педагогов:

1. Акимушкин И.И. Невидимые нити природы. М.: Мысль, 1995.
2. Акентьева Л.Р., Золотарёва А.В., Кисина Т.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании. Ярославль, 1997.
3. Артамонов В.И. Редкие и исчезающие растения. М., 1989.
4. Баранов В.И. Родной край. Ярославль, 1989.
5. Конева Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования. – Ярославль, 2003.
6. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: пособие для классного руководителя.

– М.: ТЦ Сфера, 2004.

1. Курилова В.И. Туризм. М., 1988.
2. Плешаков А.А. Зелёный дом. М., 1997.
3. Сосновский Н.П. Редкие и исчезающие животные. М., 1987.

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 2003 – 62 с.
2. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии: Для широкого круга читателей. – Ярославль: «Академия развития», 1998 – 238 с.
3. Бабаков Г.А. Краснобровые гладиаторы. Свердловск, Средне-Уральское кн. Изд-во, 1975 – 176 с.
4. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. – Ташкент Узбекская советская энциклопедия,1983.
5. Балабанов И.В. Узлы: Для широкого круга читателей. – М.: «Алтай», 1998 г. – 80 с.