

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №35 имени Героя Советского Союза Н.А. Кривога»

Согласовано:
Методический совет

Утверждаю:
Директор основной школы №35

от «20» ноября 2020 г.

_____ Хелашвили О.В.
« 20 » ноября 2020 г.

Протокол № 5 _____



_____ зии Педагогического совета
2 _____
я _____ 2020 г.

Туристско-краеведческая направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы туризма»**

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 3 месяца

Автор-составитель:
Плешкова Зоя
Александровна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Обеспечение программы.....	8
Список информационных источников.....	9
Приложения.....	10

1. Пояснительная записка

Актуальность предлагаемой программы в том, что детский туризм способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма; изучению родного края и воспитанию патриота своей Родины.

Основной идеей программы является личностно-ориентированный подход к учащимся, означающий, что в центре всего образовательного процесса лежит процесс становления личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребёнка.

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

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014года № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41)4
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устав ОО.

Вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» является модифицированной.

Цель: формирование и развитие личностных качеств ребёнка, его самореализации и социальной адаптации через туризм и спорт.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- приобретение определенных краеведческих знаний.

Развивающие:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- развитие личностных свойств - самостоятельности и волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Категория учащихся: ориентирована на учащихся 7-9 лет.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Режим организации занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность 45 минут. Программа рассчитана на 36 часа.

Особенности комплектования групп:

Наполняемость групп 10 - 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- историю развития туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населённых пунктов;
- иметь общие сведения о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

Должны уметь:

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- работать с компасом;
- разводить костёр;
- читать карту.

Аттестация учащихся

Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной и итоговой аттестации.

Формы и методы: индивидуальное собеседование, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях; поход выходного дня.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История развития туризма	1	1	-
2.	Ориентирование и топография	4	1	3
3.	Туристское снаряжение	3	1	2
4.	Туристский бивак	3	1	2
5.	Подготовка к туристскому походу. Туристская группа в походе	5	1	4
6.	Техника пешеходного туризма	3	1	2
7.	Личная гигиена и доврачебная помощь	4	1	3
8.	Краеведение	5	1	4
9.	Физическая подготовка	4	1	3
10.	Поход выходного дня	4	-	4
Итого:		36	9	27

3. Содержание

1. Введение. История развития туризма. Инструктаж по ТБ.

Виды туризма, особенности походов. Интересные походы и путешествия (показ презентации).

2. Ориентирование и топография

Изучение условных знаков спортивной карты (20- 25 знаков). Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. Компас, правила пользования им.

Практическая работа:

Работа с компасом. Способы определения точки стояния. Чтение карты.

Мини-соревнования по ориентированию «Найди клад», «Найди КП».

3. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске, ветрозащитные, гидроскопические и теплоизоляционные свойства.

Практическая работа:

Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. **Мини-соревнование – «Собери рюкзак».**

4. Туристский бивак

Комплектование туристической группы. Выбор места бивака. Разведение костра (виды костров). Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки.

Практическая работа:

Выбор места бивака. Разведение костра. Свертывание бивака, уборка мусора на месте стоянки.

5. Подготовка к туристскому походу. Туристская группа в походе

Подбор группы, распределение обязанностей. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Практическая работа:

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Заготовка продуктов, расфасовка.

6. Техника пешеходного туризма

Преодоление естественных препятствий в походе, техника пешеходного туризма.

Практическая работа:

Преодоление оврагов по бревну. Спуск, подъём и траверс склона. Параллельные верёвки.

7. Личная гигиена и доврачебная помощь

Личная гигиена туриста. Обувь туриста. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу туриста. Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика

Практическая работа:

Транспортировка пострадавшего. Медицинская аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.

8. Краеведение

Природа родного края. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места.

Экскурсия либо прогулка, либо экологическая тропа.

9. Физическая подготовка

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практическая работа:

Игры, эстафеты на развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости.

10. Поход выходного дня

4. Обеспечение

Методическое обеспечение программы

Формы реализации программы:

- лекционная (обзорные беседы);
- краеведческие игры, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии, прогулки;
- соревнования, поход выходного дня;
- практические занятия.

Материально-техническое обеспечение

- столы рабочие;
- стулья;
- интерактивная доска;
- компьютер/ноутбук;
- дидактические материалы;
- туристское снаряжение;
- видеоматериалы;
- аптечка медицинская.

Список информационных источников

Список литературы для педагогов:

1. Берман А. Е. Юный турист.- М.: Физкультура и спорт, 1977г.
2. Верба А. И. Туризм в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. помощь организаторам и инструкторам туризма.- М.: Профиздат, 1973г.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.:Зеркало,1993г.
5. Карманный справочник туриста.- М.: Профиздат, 1982г.
6. Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)* – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.«Уроки ориентирования». Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
8. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи – М.: ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
9. Константинов Ю.С., Персин А.И., Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособи – М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.
10. Остапец А. В поход пешком. - М.: Просвещение, 1978г.
11. Первая помощь до прихода врача.- М.: Медицина, 1972г.
12. Пасечный П. На туристской тропе. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.
13. Торопов С.А. Рюкзачок. Напутствие туристу – новичку.- Пермское книжное издание, 1983г.
14. Шиянов Л. Походы выходного дня.- М.: Профиздат, 1985г.
15. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации:
«Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992г.
16. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., Питание в туристском путешествии,/ - М.: Профиздат, 2006. - 176 с.

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 2003 – 62 с.
2. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. – Ташкент Узбекская советская энциклопедия, 1983г.
3. Константинов Ю.С., Персин А.И., Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособи – М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.

**Тестовое задание
по теме «Подготовка к походу»
(примерное)**

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?

А. – Да, всегда.

Б. – Иногда.

В. – Нет, не должны.

2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не может.

3. Что такое контрольное время?

А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.

Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.

В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.

4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?

А.– Да, всегда.

Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.

В.– Нет, не может.

5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не должен.

6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не должны.

Варианты правильных ответов

1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?

А. - Да, всегда.

2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?

В.– Нет, не может.

4. Что такое контрольное время?

А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.

4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?

Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.

5. Должен ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если по его мнению, они что-то делают не так?

В.– Нет, не должен.

6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?

А.– Да, всегда.